CICLOSPORT®
SPORTS INFORMATION SYSTEMS

HAC 5

Bedienungsanleitung

www.ciclosport.de

Inhaltsverzeichnis

Seite

Verpackungsinhalt . . . 3
1. Allgemeines . . . 3
Wichtiger Hinweis . . . 4
2. Inbetriebnahme . . . 4
2.1 Entnehmen / Einsetzen des HAC5 in Armband und Lenkerhalter . . . 4
2.2 Einlegen der Batterien . . . 4
2.3 Einstellungen / Initialisierung . . . 4
2.4 Montage . . . 4
2.5 Anlegen des Sendegurtes . . . 5
3. Bedienung der Tasten – Sonderfunktionen der Tasten . . . 6
3.1 Bedienung der Tasten . . . 6
3.2 Sonderfunktionen der Tasten im normalen Betriebsmodus: . . . 6
3.3 Sonderfunktionen der Tasten im Einstellmodus . . . 7
4. Nutzungsweise . . . 8
4.1 Profile . . . 8
4.2 Barometer-Modus/Höhen-Modus (Baro Mode/Alti Mode) . . . 8
4.3 Sendersuche – digitales System . . . 8
5. Beispiele . . . 10
5.1 Erste Einstellungen (z.B. Uhrzeit, Datum) . . . 10
5.2 Initialisierung der Sender . . . 11
6. Haupt-Einstellmodus . . . 13
6.1 Kurzmenü (Topical) . . . 13
6.2 Profil Bike und Profile RDS, ALPIN, RUN . . . 13
6.3 HR-Intervall . . . 16
6.4 CAD-Intervall . . . 18
6.5 Basic Set . . . 20
6.5.1 Set Altitude . . . 20
6.5.2 Set Units . . . 20
6.5.3 Set Time . . . 20
6.5.4 Set Perso . . . 21
6.5.5 Set Equip . . . 22
6.6 PC-Connect . . . 23
6.7 Powerdown . . . 23
7. Funktionen . . . 24
7.1 Funktionsanzeigen im oberen Display . . . 24
7.2 Funktionen im mittleren Display . . . 27
7.3 Funktionen im unteren Display . . . 28
7.4 Allgemeine Funktionen . . . 32
8. Sonderfunktinen . . . 33
8.1 Speicherfunktion (Aufzeichnung = Recording) . . . 33
8.2 Herzfrequenz-Zeitmanager . . . 33
8.3 Erholungs-Herzfrequenz . . . 34
8.4 Herzfrequenzgrenzen-Zeit-Speicher . . . 34
8.5 Markierungen setzen . . . 34
8.6 CICLOInZone®-Philosophie und Anwendung . . . 34
9. PC-Modus . . . 35
9.1 Installation des Interfaces . . . 35
9.2 Installation der Programme . . . 35
9.3 Gespeicherte Touren übertragen . . . 35
9.4 Firmware des HAC5 aktualisieren . . . 36
10. Batteriewechsel . . . 36
11. Wartung und Pflege . . . 36
12. Störungsbeseitigung . . . 36
13. Garantiebedingungen . . . 37
14. Technische Daten . . . 38
15. Garantieschein . . . 38

Herzlichen Glückwunsch!

Mit dem ***HAC5*** haben Sie einen elektronischen Multifunktions-Sportcomputer von höchster Präzision und mit neuartiger digitaler Übertragungstechnik erworben.
Der ***HAC5*** ist wasserdicht bis 30 m und überzeugt durch eine lange Lebensdauer.
Seine Besonderheit: Die Übertragung von den Sendern zum Gerät erfolgt auf digitaler Übertragungsebene, dadurch ist die Übertragung sehr störsicher.
Sie können den ***HAC5*** u.a. auch auf 2 Fahrrädern nutzen und sich für jedes Rad separat die gefahrenen Werte anzeigen lassen.
Zusätzlich kann Ihnen der ***HAC5*** die Trittfrequenz drahtlos anzeigen, genauso wie die Herzfrequenz.
Natürlich hat auch der ***HAC5*** die CicloInZone®, diese errechnet Ihnen anhand Ihrer aktuellen persönlichen Daten und Ihrer Tagesform den idealen Herzfrequenzbereich für ein optimales Training (s. auch Kap. 8.6).

Im Display des *HAC5* können Sie sich drei Funktionen gleichzeitig anzeigen lassen. Und wenn Ihnen das noch nicht genug ist, können Sie sich mit der Funktion Autoscroll im unteren Display im 3-Sek.-Wechsel die aktuellen Werte anzeigen lassen. Dadurch entfällt das Durchschalten der einzelnen Funktionen im unteren Display.

Um alle Funktionen des ***HAC5*** optimal zu nutzen, bitten wir Sie, diese Bedienungsanleitung sorgfältig durchzulesen

Verpackungsinhalt

HAC5
mit Armband und Adapter

Lenkerhalter

Geschwindigkeitssender

Trittfrequenzsender

Batterien (5x)
CR2032 (für HAC5, Geschwindigkeitssender, Trittfrequenzsender und Sendegurt)

Speichen-magnet

Trittfrequenz-magnet

O-Ringe

Kabelbinder

Sendegurt

Brustgurt (verstellbar)

PC-Kabel

CD mit der Bedienungsanleitung und den Softwareprogrammen (o. Abb.)

1. Allgemeines

Achtung: Grundsätzlich sollte jeder, der ein Fitnesstraining beginnt, sich einer Gesundheitsprüfung unterziehen, besonders jedoch Anfänger und Wiedereinsteiger über 35 Jahre und bei bekannten Vorerkrankungen oder körperlichen Beschwerden. Liegen insbesondere auch Risikofaktoren vor, wie zum Beispiel Rauchen, hoher Blutdruck, erhöhte Blutfettwerte, Diabetes, Bewegungsmangel und Übergewicht, sollte man unbedingt einen Arzt aufsuchen.

!

Wichtig!

Träger von Herzschrittmachern sollten Geräte zur Herzfrequenzmessung nur nach Absprache mit ihrem Arzt verwenden!

Damit der *HAC5* Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Trittfrequenzwerte anzeigen kann, müssen dazu die entsprechenden Sender einmal initialisiert werden (d.h. dem *HAC5* «bekannt» gegeben werden). Siehe hierzu die Beispiel-Initialisierung Kap. 5.2.

Für die ersten Einstellungen wie Uhrzeit, Datum etc. siehe die Beispiel-Einstellung im Kap. 5.1.

Wichtig!

Aus Stromspargründen hat der *HAC5* eine automatische Nachtabschaltung, d.h. um 24 Uhr (12 PM) schaltet das Display automatisch ab und schaltet sich beim ersten (beliebigen) Tastendruck wieder ein. Alle zum Zeitpunkt der Abschaltung aktiven Funktionen laufen intern weiter, d.h. soll z.B. über Nacht die Herzfrequenz gemessen werden, stoppt die Messung nicht beim Abschalten des Displays, sondern läuft weiter.

2. Inbetriebnahme

Entnehmen / Einsetzen des HAC5

2.1 Entnehmen / Einsetzen des *HAC5* in Armband und Lenkerhalter

Um den ***HAC5*** aus dem Armband oder Lenkerhalter zu entnehmen, ihn um 90° kräftig nach links drehen, dann entnehmen.

Zum Einsetzen in das Armband oder den Lenkerhalter, den ***HAC5*** um 90° nach links gedreht einsetzen, dann nach rechts (in Pfeilrichtung) drehen bis zum Anschlag.

Einlegen der Batterien

2.2 Einlegen der Batterien

• *Einlegen der Batterie in den* ***HAC5***:
Batteriefach auf der Rückseite des ***HAC5*** mit Hilfe einer Münze öffnen (nach links drehen). Batterie vom Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben unter die Folie einlegen; dabei bitte darauf achten, dass die Batterie leicht seitlich eingeschoben wird (von rechts nach links), damit die seitlichen Kontakte auf der Batterie liegen. Dann Batteriedeckel wieder zuschrauben.
Das Display des ***HAC5*** zeigt kurz alle Segmente, dann erscheint die normale Anzeige.

• *Einlegen der Batterie in Sendegurt, Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsender:*
Batteriefach mit Hilfe einer Münze öffnen (nach links drehen). Batterie vom Typ CR2032 mit dem **Pluspol nach oben** in das Batteriefach einlegen und das Batteriefach wieder schließen.

Einstellungen / Initialisierung

2.3 Einstellungen / Initialisierung

Durch die neuartige digitale Übertragungstechnik müssen die verwendeten Sender vor der ersten Nutzung initialisiert werden. Daher empfehlen wir, zuerst die Initialisierungen (und ggf. auch die Einstellungen) vorzunehmen und dann erst die Teile am Rad zu montieren.
Siehe hierzu Kap. 5, dort ist eine Schritt-für-Schritt Einstellung sowohl für die Initialisierungen als auch für das Einstellen von Uhrzeit und Datum beschrieben.

Montage

2.4 Montage

• *Montage des Lenkerhalters*
Der Lenkerhalter kann auf dem Lenker oder auch auf dem Vorbau befestigt werden. Dazu das Oberteil des Lenkerhalters vom Unterteil abziehen. Anschließend das Oberteil um 90° nach rechts gedreht wieder aufstecken, bis der Schnappverschluss einrastet.
Schutzfolie auf der Unterseite des Lenkerhalters abziehen und Lenkerhalter auf die gewünschte Stelle am Lenker (oder am Vorbau) setzen und etwas andrücken. Mit den Kabelbindern oder den O-Ringen befestigen.

Lenkerhalter

• *Montage des Geschwindigkeitssenders:*
Geschwindigkeitssender mit Hilfe von zwei Kabelbindern an der Gabel oder am Hinterbau befestigen (die bedruckte Seite des Senders mit der Markierung muss zu den Speichen zeigen, d.h. die Seite mit dem Batteriedeckel zeigt nach aussen).

Magneten an einer Speiche direkt gegenüber dem Sender montieren, so dass der Magnet auf die **Markierung** am Sender zeigt.

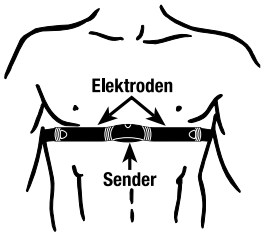
Befestigungsschraube des Magneten nicht überdrehen. Sender durch Drehen so ausrichten, dass der Abstand zwischen Sender und Magnet **nicht mehr als 3 mm** beträgt.

z.B.: Montage am Vorbau

• *Montage des Trittfrequenzsenders:*
Trittfrequenzsender mit Hilfe von zwei Kabelbinder an einer Strebe gegenüber der Kurbel befestigen (die bedruckte Seite des Senders mit der Markierung muss zur Kurbel zeigen).
Magneten an der Kurbel direkt gegenüber dem Sender mit Hilfe des Kabelbinders montieren, so dass der Magnet genau auf die Markierung am Sender zeigt. Sender durch Drehen so ausrichten, dass der Abstand zwischen Sender und Magnet **nicht mehr als 3 mm** beträgt.

2.5 Anlegen des Sendegurtes

Der Sendegurt wird in den elastischen Brustgurt eingehängt und um den Oberkörper gelegt. Der Sender (Kunststoffteil mit Aufschrift) sollte über der Mitte des Oberbauches am Unterrand des Brustbeins liegen und die Aufschrift auf dem Sender muss (von vorne gesehen) lesbar sein (s. Abb.). Die links und rechts vom Sender in den Gurt eingearbeiteten Elektroden müssen Hautkontakt haben. Den Gurt straff ziehen, so dass ein ständiger Kontakt während der Bewegung gewährleistet ist und er nicht abrutschen kann.



Sollte der ***HAC5*** keine Herzfrequenz anzeigen, kann das an fehlendem Kontakt zwischen Haut und Elektroden liegen. Oft hilft es, wenn man die Elektroden und die darunter liegende Haut anfeuchtet. Den besten Kontakt erreicht man mit einem Elektroden-Gel (in Apotheken erhältlich).

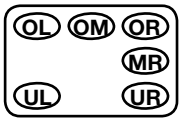
3. Bedienung der Tasten – Sonderfunktionen der Tasten

Bedienung der Tasten

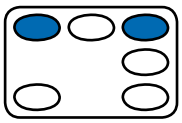
3.1 Bedienung der Tasten

Das Display des ***HAC5*** ist in drei Bereiche aufgeteilt: einen **oberen**, einen **mittleren** und einen **unteren** Bereich. In jedem Bereich wird jeweils eine Funktion angezeigt, so dass immer 3 Funktionen gleichzeitig ablesbar sind. Dadurch können die möglichen Funktionen im Display beliebig kombiniert werden.

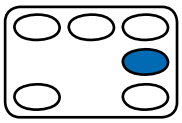
Die Tasten werden in der Bedienungsanleitung wie folgt bezeichnet:



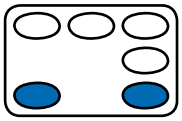
Obere **L**inke Taste: **OL**-Taste
Obere **M**ittlere Taste: **OM**-Taste
Obere **R**echte Taste: **OR**-Taste
Mittlere **R**echte Taste: **MR**-Taste
Untere **L**inke Taste: **UL**-Taste
Untere **R**echte Taste: **UR**-Taste



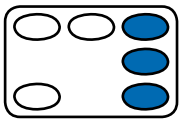
Für die Funktionen des oberen Bereichs sind die **OR**- und **OL**-Tasten zuständig,



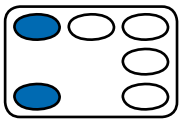
für den mittleren Bereich die **MR**-Taste



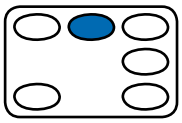
und für den unteren Bereich die **UR**- und **UL**-Tasten.



Dabei gilt:
Mit der jeweils **rechten Taste** werden die **Hauptfunktionen** aufgerufen (**OR**-, **MR**- und **UR**-Taste).



Die **Unterfunktionen** der Funktionen im oberen und unteren Displaybereich werden mit der jeweiligen **linken Taste** aufgerufen (**OL**- und **UL**-Taste).



Bei den Funktionen Stoppuhr und Countdown wird durch kurzes Drücken der **OM**-Taste die jeweilige Funktion gestartet bzw. gestoppt/angehalten, durch langes Drücken (3 Sek.) die Stoppuhr bzw. Countdown zurückgesetzt (dabei werden auch die Runden- und Zwischenzeiten gelöscht).

langes Drücken mind. 3 bzw. 6 Sekunden lang (wie angegeben)

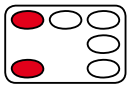
kurzes Drücken bedeutet ca. 1 Sekunde lang drücken,

kurzes Drücken, entweder der einen oder der anderen Taste

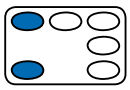
Bei jeder Tastenbetätigung ertönt ein kurzer Signalton, dieser Tastenton kann in den Profileinstellungen ausgeschaltet werden.

Sonderfunktionen

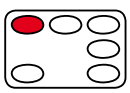
3.2 Sonderfunktionen der Tasten im normalen Betriebsmodus



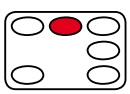
Starten/Stoppen der Aufzeichnung:
OL- und **UL**-Taste gleichzeitig 3 Sek. drücken



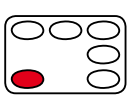
Setzen einer Marke/Starten der Funktion Erholungsherzfrequenz:
OL- und **UL**-Taste gleichzeitig kurz drücken



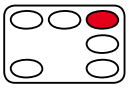
Herzfrequenzalarm ein-/ausschalten:
OL-Taste 3 Sek. drücken



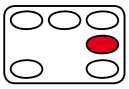
Stoppuhr/Countdown zurücksetzen:
OM-Taste 3 Sek. drücken



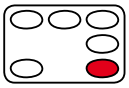
Anzeigen des momentan aktiven Profils, Sendersuche manuell starten:
UL-Taste 3 Sek. drücken



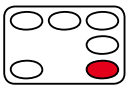
Menü Topical anwählen:
OR-Taste 3 Sek. drücken



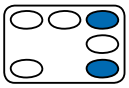
Einstellmodus anwählen:
MR-Taste 3 Sek. drücken



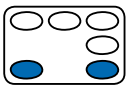
Licht einschalten (für 5 Sekunden):
UR-Taste 3 Sek. drücken



Lichtmanager einschalten (für 5 Stunden):
UR-Taste 6 Sek. drücken



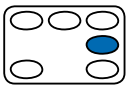
Profil auswählen:
OR- und **UR**-Taste gleichzeitig kurz drücken



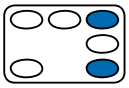
Maßeinheiten anzeigen:
UR- und **UL**-Taste gleichzeitig kurz drücken

Sonderfunktionen

3.3 Sonderfunktionen der Tasten im Einstellmodus

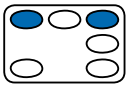


Im Einstellmodus wird die jeweilige Funktion/Einstellung immer mit der **MR**-Taste ausgewählt bzw. gespeichert.

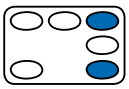


Mit den **OR**- und **UR**-Tasten kann zwischen verschiedenen Einstellungen gewählt werden bzw. werden damit die Einstellwerte verändert (**OR-Taste zählt nach oben, UR-Taste nach unten**; längeres Drücken der jeweiligen Taste lässt den Wert schneller «durchlaufen»).

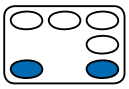
Bei den Einstellwerten selber gilt folgendes:



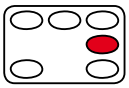
OL- und **OR**-Taste **gleichzeitig**:
setzt den Wert auf den Maximalwert



OR- und **UR**-Taste **gleichzeitig**:
setzt den Wert auf den Standardwert



UL- und **UR**-Taste **gleichzeitig**:
setzt den Wert auf den Minimalwert



Der Einstellmodus kann durch 3-Sek. langes Drücken der **MR**-Taste jederzeit verlassen werden.
Achtung: der letzte dabei angezeigte Wert ist damit nicht automatisch gespeichert, zum Speichern muss die **MR**-Taste kurz gedrückt werden.

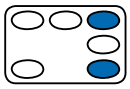
4. Nutzungsweise

Profile

4.1 Profile

Der ***HAC5*** bietet die Möglichkeit, 5 verschiedene Profile einzustellen, diese sind im folgenden als **Bike 1**, **Bike 2**, **RDS**, **Alpin** und **Run** bezeichnet.

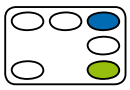
Für jedes Profil können separate Einstellungen gemacht werden, u.a. können auch die Funktionen (und damit auch die Anzeige im Display) separat für jedes Profil ausgewählt werden.
Wenn man also z.B. beim Laufen keinen Wert auf die Höhenanzeige (und alle damit verbundenen Funktionen wie z.B. Steigung/Gefälle, Leistung etc.) legt, kann diese Funktion im Profil Run ausgeschaltet werden. Wird das Profil Run dann aktiviert, erscheinen beim Durchschalten der Funktionen diese Anzeigen nicht.
Dadurch kann die Anzahl der im Display möglichen Funktionen ganz speziell für jedes Profil gewählt werden und nicht benötigte Anzeigen können abgeschaltet werden.
Zu diesen 5 Profilen gibt es noch 2 Unter-Profile, diese sind HR-Intv (Herzfrequenz-Intervall) und CAD-Intv (Trittfrequenz-Intervall).
Diese können zum aktuellen Profil dazu geschaltet werden, d.h. ist z.B. Bike1 ausgewählt, kann dazu dann noch das CAD-Intervall ausgewählt werden.



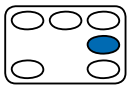
Standardmäßig ist das Profil Alpin eingeschaltet. Zum Wechseln bzw. Auswählen der einzelnen Profile einfach die beiden rechten Tasten (**OR**- und **UR**-Taste) gleichzeitig kurz drücken.

Im Display erscheint jetzt das Profil-Auswahlmenü (durch jeweils kurzes Drücken der **OR**- oder **UR**-Taste erscheinen nacheinander alle Wahlmöglichkeiten).

Bike1
Bike2
RDS
Alpine
Run
HR-Intv
CAD-Intv
Baro Mode
Alti Mode
Exit

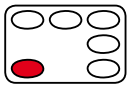


Das gewünschte Profil mit der **OR**/**UR**-Taste auswählen



und durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen.

Wird HR-Intv (Herzfrequenz-Intervall) bzw. CAD-Intv (Trittfrequenz-Intervall) ausgewählt, gilt das Intervall für das zuvor aktive Profil (Bsp: ***HAC5*** ist im Profil Bike1. Wird jetzt CAD-Intv ausgewählt, dann wird das Trittfrequenz-Intervall für Bike 1 aktiviert).



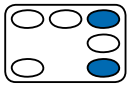
Um zu überprüfen welches Profil gerade eingestellt ist und/oder die Sendersuche zu starten (damit werden alle im jeweiligen Profil gewünschten Sender gesucht), die **UL**-Taste 3 Sek. drücken.

Im Display erscheint dabei für 10 Sek. das momentan aktive Profil. Während dieser Zeit läuft im Hintergrund automatisch die Sendersuche.

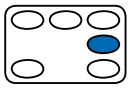
Profile
Alpine
No Interval

Barometer-Modus/ Höhen-Modus

4.2 Barometer-Modus/Höhen-Modus (Baro Mode/Alti Mode)



Der ***HAC5*** besitzt eine automatische Umschaltung zwischen Höhenmessung und Barometerfunktion. Er kann auch manuell umgeschaltet werden: dazu im Profil-Auswahlmenü **OR**- und **UR**-Taste gleichzeitig kurz drücken, dann mit **OR**-/**UR**-Taste den gewünschten Modus auswählen



und durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen

Ändert sich im Alti Mode die Höhe eine halbe Stunde lang um weniger als 350 Meter pro Stunde – zum Beispiel bei einer Rast – dann schaltet der ***HAC5*** automatisch auf Luftdruckmessung um (Baro Mode). Im Display verschwindet dann das Bergsymbol und die Wettersymbole erscheinen.

sonnig

bewölkt

veränderlich (Schauer)

regnerisch

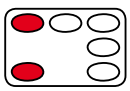
Dabei wird die momentane Höhe gespeichert. Durch diese Höhenautomatik muss der Höhenmesser bei Luftdruckänderungen z.B. über Nacht oder bei einer Rast nicht immer wieder neu justiert werden. Bewegen Sie sich dann in kurzer Zeit wieder bergauf oder bergab, schaltet der ***HAC5*** automatisch in den Alti Mode zurück.

Wird der Baro Mode (Barometer-Modus) bzw. der Alti Mode (Höhen-Modus) ausgewählt bzw. automatisch aktiviert, dann schaltet der ***HAC5*** im aktuellen Profil auf diesen Modus um, u.U. werden dann einige Funktionen – obwohl sie im Profil erlaubt sind – nicht angezeigt.
(Im Baro Mode ist z.B. keine Anzeige der Höhe möglich und dadurch auch keine Anzeige von auf der Höhe basierenden Werten).

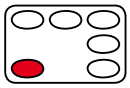
Sendersuche – digitales System

4.3 Sendersuche – digitales System

Damit der ***HAC5*** z.B. Geschwindigkeit oder Herzfrequenz angezeigt werden kann, muss zuerst der entsprechende Sender «gesucht» werden.



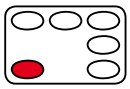
Diese Suche wird automatisch beim Starten einer Aufzeichnung (**OL**- und **UL**-Taste gleichzeitig 3 Sek. drücken) gestartet



und manuell auch durch 3 Sek. langes Drücken der **UL**-Taste (in beiden Fällen wird auch gleichzeitig für 10 Sek. das aktuell aktive Profil angezeigt).

Während dieser Anzeige erfolgt intern die Sendersuche aller in diesem Profil aktivierten Sender. Wird in dieser Zeit kein Sender (oder nicht alle) gefunden, dann erscheint beim Aufruf der entsprechenden Anzeige eine entsprechende Anzeige, z.B. SPD: no TX, das bedeutet, es wurde für die Geschwindigkeitsanzeige (Speed) kein Sender (= Transmitter = TX) gefunden.

SPD: no TX



In diesem Fall muss die Sendersuche erneut gestartet werden (durch **UL**-Taste 3 Sek. drücken).

Erscheint z.B. die Anzeige «Speed Bike2», dann bedeutet das, der Geschwindigkeitssender für Bike 2 ist aktiviert (z.B. durch Drehung des Rades) und wurde gefunden.

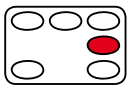
Speed Bike2

5. Beispiele

Durch das Auswahlverfahren sind die Einstellungen am ***HAC5*** relativ einfach vorzunehmen (da die meisten Displays selbsterklärend sind). Daher zeigen wir Ihnen kurz zwei Beispiele auf:

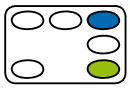
Erste Einstellungen

5.1 Erste Einstellungen (z.B. Uhrzeit, Datum)

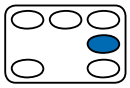


MR-Taste 3 Sek. drücken um in den Haupteinstellmodus zu gelangen.

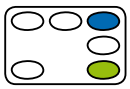
Topical
Prof.Bike
RDS,Run,Alp
HR-Interval
CAD-Interval
Basic Set.
PC-Connect
Powerdown
Exit



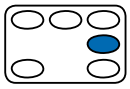
Durch mehrmaliges kurzes Drücken der **UR**- / **OR**-Taste den Modus «Basic Set.» (= Grundeinstellungen) auswählen (erscheint dann im dunklen Feld im mittleren Display)



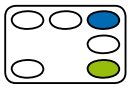
und durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen.



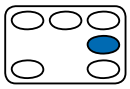
Mit der **UR**- / **OR**-Taste «Set Time» auswählen



und mit der **MR**-Taste bestätigen.

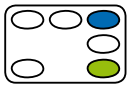


Mit der **UR**- / **OR**-Taste «Set Clock» auswählen

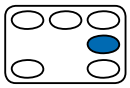


und mit der **MR**-Taste bestätigen.

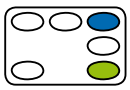
Im oberen Display wird jetzt die aktuelle Uhrzeit blinkend angezeigt, im unteren Display die Anzeige der 2. Zeitzone.



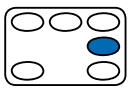
Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die aktuelle Uhrzeit eingestellt werden,



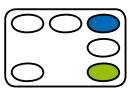
mit der **MR**-Taste bestätigen.



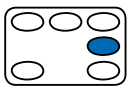
Anschließend blinkt die Uhrzeit (nur die Stunden können verstellt werden) der 2. Zeitzone im unteren Display und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.



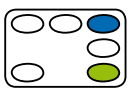
Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder «Set Clock».



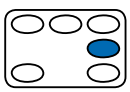
Mit der **UR**- / **OR**-Taste «Set Date» auswählen,



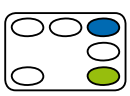
mit der **MR**-Taste bestätigen.



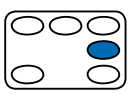
Im oberen Display blinkt jetzt die Jahreszahl und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.



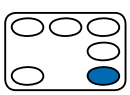
Mit der **MR**-Taste bestätigen, jetzt blinkt im unteren Display der Monat.
Ebenfalls mit **UR**- / **OR**-Taste einstellen und mit **MR**-Taste bestätigen.
Jetzt blinkt der Tag.



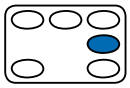
Mit **UR**- / **OR**-Taste den richtigen Wert einstellen



und mit der **MR**-Taste bestätigen.



Mit der **UR**-Taste «Back» anwählen



und mit der **MR**-Taste bestätigen, um wieder in den Modus «Basic Settings» zu gelangen.

Hier können jetzt weitere persönliche Einstellungen gemacht werden, z.B.:

«Set Altitude»: hier kann die aktuelle Höhe bzw. der Luftdruck eingestellt werden

«Set Units»: hier können die Maßeinheiten – Kilometer oder Meilen für die Distanzmessung, Mbar oder Inhg für die Luftdruckmessung, etc. – eingestellt werden.

Unit Press.
Unit Dst.
Unit Speed
Unit Temp.
Unit Time
Unit Weight
Back
Exit

Set Perso.

«Set Perso.»: hier können die persönlichen Daten wie Geburtsdatum, Körpergewicht, Geschlecht, Herzfrequenz-Grenzen und Countdown eingegeben werden, es kann aber auch die CICLOInZone® berechnet werden.

S.Birthdate
Set Weight
Select Sex
In-Zone
HR-Target
Set Countdn
Total kcal
Total FatBack
Exit

Set Totals.

«Set Totals.»: hier können Gesamtwerte (wie z.B. Gesamtkilometer, Gesamtfahrzeit etc.) für das aktuelle Profil voreingestellt bzw. gelöscht werden.

Durch 3 Sek. langes Drücken der **MR**-Taste kann der Einstellmodus jederzeit verlassen werden.

Tot.Dst.Bike1
Tot.Dst.Bike2
Tot.Tm.Bike1
Tot.Tm.Bike2
Back
Exit

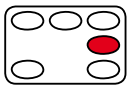
Initialisierung der Sender

5.2 Initialisierung der Sender

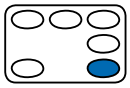
Damit der ***HAC5*** Herzfrequenz-, Geschwindigkeits- und Trittfrequenzwerte anzeigen kann, müssen zuerst die entsprechenden Sender einmal initialisiert werden (d.h. dem ***HAC5*** «bekannt» gegeben werden).

Gehen Sie dazu folgendermaßen vor:

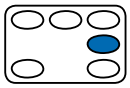
Legen Sie den Brustgurt um und gehen Sie wie folgt vor:



MR-Taste 3 Sek. drücken

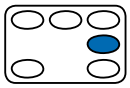


Mit **UR**-Taste «PROF.BIKE» anwählen (die jeweils angewählte Zeile ist dunkel unterlegt).



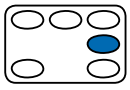
Mit **MR**-Taste bestätigen

Display zeigt «Select Bike»



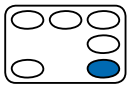
Mit **MR**-Taste bestätigen

Display zeigt «Select Bike1»

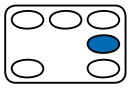


Mit **MR**-Taste bestätigen

Display zeigt wieder «Select Bike»

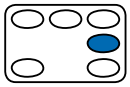


UR-Taste kurz mehrmals drücken, um «Speed» anzuwählen



Mit **MR**-Taste bestätigen

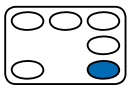
Display zeigt «Speed on/off», dabei ist «on» markiert



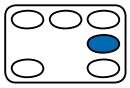
Mit **MR**-Taste bestätigen
Display zeigt «Iniscan SPD yes/no», dabei ist «yes» markiert

Jetzt den Geschwindigkeitssender aktivieren (nehmen Sie ihn in die Hand und klopfen Sie vorsichtig mit dem Speichenmagneten ein paar Mal auf die Markierung am Sender, dadurch schaltet sich der Sender ein und gibt ein Signal.
Achtung: das Display des ***HAC5*** bleibt unverändert während der Aktivierung.
Mit **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Aktivieren des Senders bestätigen)
Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «Speed» markiert an).

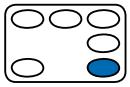
Wenn die Initialisierung nicht erfolgreich ist, läuft die Prozentzahl hoch bis 100 % und der ***HAC5*** zeigt anschließend «Iniscan Error retry cancel».



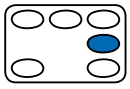
Dann den Sender nochmals aktivieren und mit «retry» (mit **UR**-Taste auswählen



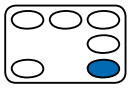
und mit **MR**-Taste bestätigen) erneut die Initialisierung starten.



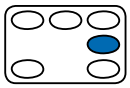
Mit «cancel» (mit **UR**-Taste auswählen



und mit **MR**-Taste bestätigen) kann die Initialisierungsfunktion verlassen werden (***HAC5*** zeigt wieder das Auswahlmenü).

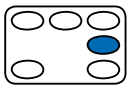


UR-Taste einmal drücken, um «CAD» anzuwählen



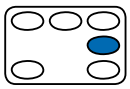
Mit **MR**-Taste bestätigen

Display zeigt «CAD on/off», dabei ist «on» markiert.

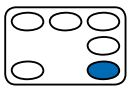


Mit **MR**-Taste bestätigen

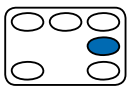
Display zeigt «Iniscan CAD yes/no«, dabei ist «yes« markiert
Jetzt den Trittfrequenzsender aktivieren (nehmen Sie ihn in die Hand und klopfen Sie vorsichtig mit dem Speichenmagneten ein paar Mal auf die Markierung am Sender, dadurch schaltet sich der Sender ein und gibt ein Signal.
Achtung: das Display des ***HAC5*** bleibt unverändert während der Aktivierung)



Mit **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Aktivieren des Senders bestätigen)
Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «CAD« markiert an). Bei nicht erfolgreicher Initialisierung siehe oben.

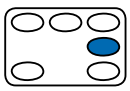


UR-Taste einmal drücken, um «HR« anzuwählen



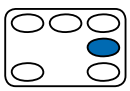
Mit **MR**-Taste bestätigen

Display zeigt «HR on/off«, dabei ist «on« markiert.

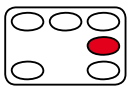


Mit **MR**-Taste bestätigen.

Display zeigt «Iniscan HR yes/no«, dabei ist «yes« markiert
Wenn Sie den Herzfrequenzsender (Brustgurt) bereits angelegt haben, ist er dadurch schon aktiviert. Wenn nicht, aktivieren Sie ihn jetzt «manuell«: nehmen Sie den Gurt ihn in die Hände und reiben Sie ein paar Mal mit den Daumen rechts und links auf den gerippten Teilen hin und her, durch die Reibung schaltet sich der Sender ein und gibt ein Signal.
Achtung: das Display des ***HAC5*** bleibt unverändert während der Aktivierung)



Mit **MR**-Taste bestätigen.
Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «HR« markiert an). Bei nicht erfolgreicher Initialisierung siehe oben.



MR-Taste 3 Sek. drücken, um den Einstellmodus zu verlassen.

Durch diese Einstellungen im Profil Bike1 ist dieses Profil auch automatisch schon «ausgewählt«, d.h. im Display erscheint jetzt der normale Betriebsmodus des Profils Bike1.

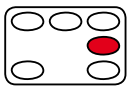
Jetzt können Sie die Sender montieren, der ***HAC5*** ist von den Initialisierungen her betriebsbereit.

Sie können natürlich jetzt erst noch alle anderen Einstellungen wie Radumfang, Gewicht, Maßeinheiten, etc. vornehmen, dazu wie im Beispiel oben vorgehen und bei den entsprechenden Funktionen die Einstellungen vornehmen.

Wichtig: insgesamt können zwei Geschwindigkeitssender, zwei Trittfrequenzsender, ein RDS II und ein Herzfrequenzsender initialisiert werden.
D.h. wenn Sie bei hier bei «Bike1« bereits den Herzfrequenzsender initialisiert haben, müssen Sie in den anderen Profilen die Herzfrequenzfunktion nur einschalten («on«), die Initialisierung muss nicht mehr gemacht werden (bei «Iniscan HR« dann «no« anwählen und mit **MR**-Taste bestätigen).

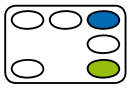
Ein bereits für Bike 1 initialisierter Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsender kann nicht für Bike 2 initialisiert werden. Erst wenn für Bike 1 ein anderer Sender initialisiert wurde (oder eine Initialisierung ohne aktiven Sender – die dann mit «error« abbricht – gemacht wurde), kann der ursprüngliche Sender für Bike 2 initialisiert werden.

6. Haupt-Einstellmodus



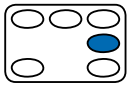
Durch 3 Sek. langes Drücken der **MR**-Taste wird der Haupt-Einstellmodus aufgerufen. Durch erneutes 3 Sek. langes Drücken der MR-Taste kann der Einstellmodus an jeder beliebigen Stelle verlassen werden (außer bei der PC-Übertragung, Anzeige «PC-Connect«).

Hinweis: beim Verlassen des Haupt-Einstellmodus mit **MR**-Taste 3 Sek. wird die zuletzt angezeigte Auswahl nicht gespeichert (das Speichern erfolgt immer nur durch kurzes Drücken der MR-Taste).

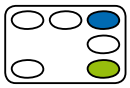


Die einzelnen Auswahlmöglichkeiten können durch jeweils kurzes Drücken der **OR-** / **UR**-Taste angewählt werden

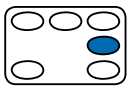
Topical
Prof.Bike
RDS.Run.Alp
HR-Interval
CAD-Interval
Basic Set.
PC-Connect
Powerdown
Exit



und durch kurzes Drücken der **MR**-Taste ausgewählt werden.



Die gewünschte Einstellung mit der **OR**- / **UR**-Taste auswählen



und mit der **MR**-Taste bestätigen.

Kurzmenü (Topical)

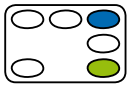
6.1 Kurzmenü (Topical)

Während die meisten Einstellungen nur einmal gemacht werden müssen, gibt es einige Werte, die immer wieder angepasst werden müssen/sollten. Diese Werte können daher auch über das Kurzmenü ausgewählt und verändert/eingestellt werden.

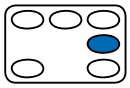
!

Achtung: bei einer laufenden Aufzeichnung (Recording) können Änderungen nur über das Kurzmenü gemacht werden.
Wird der normale Einstellmodus (über **MR**-Taste 3 Sek.) aufgerufen und dort ein Profil ausgewählt, wird automatisch die Aufzeichnung abgeschaltet.
Das Kurzmenü umfasst die folgenden Werte/Funktionen
(abhängig davon, ob diese Funktionen im jeweiligen Profil eingeschaltet sind):
Zur Erklärung der einzelnen Funktionen siehe Kap. 6.5

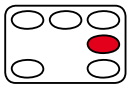
Set Altitude
Set DST
IN-Zone
HR-Target
Set Countdown
Set Alarm
Zone2
Exit



Auswahl: **OR**- / **UR**-Taste



Speichern
und zurück: **MR**-Taste



Abbrechen: **MR**-Taste 3 Sek. drücken

Set DST
Hier können die Tageskilometer verstellt werden, z.B. bei Fahrten nach einem Tour-Guide-Buch.
Auf die Funktion Gesamtkilometer hat diese Einstellung allerdings keine Auswirkung. Dort werden nur die tatsächlich gefahrenen Kilometer gezählt.
Wertebereich:
Min: 0,00 km bzw. m
Max: 999,99 km bzw. m

Profil Bike und Profile RDS, ALPIN, RUN

6.2 Profil Bike und Profile RDS, ALPIN, RUN

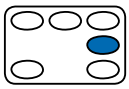
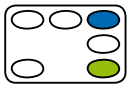
Hier wird zuerst das gewünschte Profil ausgewählt und dann können für das jeweilige Profil die gewünschten Funktionen ein- und ausgeschaltet werden und auch die jeweiligen Sender initialisiert werden.

Einstellungen für die Profile

Einstellungen für die Profile
Da sich die Einstellungen für die Profile wiederholen, werden hier alle möglichen Einstellungen aufgeführt, ob sie erscheinen, hängt vom jeweiligen Profil ab.

WEIGHT

WEIGHT
Hier kann das Gewicht des Materials (z.B. Fahrrad, Rucksack, etc.) eingegeben werden.
Wertebereich: Min: 0 kg
Max: 100 kg
Standard: 10 kg

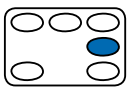
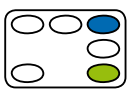



Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste das gewünschte Gewicht eingestellt werden.

Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

CIRCUM

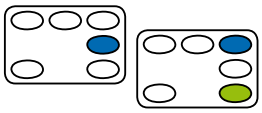
CIRCUM
Hier wird der Radumfang eingestellt.
Wertebereich: Min: 500 mm
Max: 3000 mm
Standard: 2080 mm

Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste der gewünschte Radumfang eingestellt werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Reifengröße		Umfang
40-559	26 x 1,5	2026 mm
44-559	26 x 1,6	2051 mm
47-559	26 x 1,75	2070 mm
50-559	26 x 1,9	2026 mm
54-559	26 x 2,00	2089 mm
57-559	26 x 2,125	2114 mm
37-590	26 x 1 3/8	2133 mm
32-620	27 x 1 1/4	2199 mm
40-622	28 x 1,5	2224 mm
47-622	28 x 1,75	2268 mm
40-635	28 x 1 1/2	2265 mm
37-622	28 x 1 3/8	2205 mm
20-622	700 x 20C	2114 mm
23-622	700 x 23C	2133 mm
25-622	700 x 25C	2146 mm
28-622	700 x 28C	2149 mm
32-622	700 x 32C	2174 mm

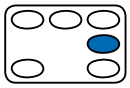
SPD



SPD
Hier kann die Funktion «Geschwindigkeitsmessung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Geschwindigkeitsmessung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.

Wird die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet, erscheint nach dem Drücken der **MR**-Taste (zum Speichern der Einstellung) das Display zum Initialisieren.

Wenn noch kein Geschwindigkeitssender initialisiert wurde, kann jetzt hier die Initialisierung gestartet werden. Wichtig ist dabei, dass zuerst der Geschwindigkeitssender aktiviert wird: das geht durch kurzes (vorsichtiges) Klopfen mit dem Speichenmagneten auf die Markierung am Sender oder auch (falls er bereits montiert ist) durch ein paar Drehungen des Rades (damit der Magnet am Sender vorbeikommt und so den Sender aktiviert).



Durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Aktivieren des Senders bestätigen).
Das Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «Speed« markiert an).

12 %
Iniscan SPD
Bike1

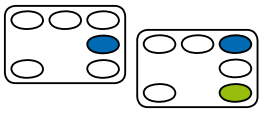
Iniscan Error –
Fehler bei der Initialisierung

Wenn die Initialisierung nicht erfolgreich ist, läuft die Prozentzahl hoch bis 100 % und der ***HAC5*** zeigt anschließend «Iniscan Error«.

retry
Iniscan Error
cancel

Dann den Sender nochmals aktivieren und mit «retry« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) erneut die Initialisierung starten. Mit «cancel« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) kann die Initialisierungsfunktion verlassen werden (***HAC5*** zeigt wieder das Auswahlmenü).

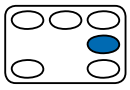
Cadence



Cadence
Hier kann die Funktion «Trittfrequenzmessung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Trittfrequenzmessung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.

Wird die Trittfrequenzmessung eingeschaltet, erscheint nach dem Drücken der **MR**-Taste (zum Speichern der Einstellung) das Display zum Initialisieren.

Wenn noch kein Trittfrequenzsender initialisiert wurde, kann jetzt hier die Initialisierung gestartet werden. Wichtig ist dabei, dass zuerst der Trittfrequenzsender aktiviert wird: das geht durch kurzes Klopfen mit dem Trittfrequenzmagneten auf die Markierung am Sender oder auch (falls es bereits montiert ist) durch ein paar Drehungen der Kurbel (damit der Magnet am Sender vorbeikommt und so den Sender aktiviert).



Durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Aktivieren des Senders bestätigen).
Das Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «CAD« markiert an).

12 %
Iniscan CAD
Bike1

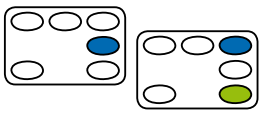
Iniscan Error –
Fehler bei der Initialisierung

Wenn die Initialisierung nicht erfolgreich ist, läuft die Prozentzahl hoch bis 100 % und der ***HAC5*** zeigt anschließend «Iniscan Error«.

retry
Iniscan Error
cancel

Dann den Sender nochmals aktivieren und mit «retry« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) erneut die Initialisierung starten. Mit «cancel« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) kann die Initialisierungsfunktion verlassen werden (***HAC5*** zeigt wieder das Auswahlmenü).

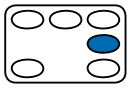
RDS



RDS
Hier kann die Geschwindigkeitsmessung über das Zubehör RDS II (Radar Distanz System – optional erhältlich bei Ihrem Fachhändler) ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Geschwindigkeitsmessung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.

Wird die Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet, erscheint nach dem Drücken der **MR**-Taste (zum Speichern der Einstellung) das Display zum Initialisieren.

Vor dem Initialisieren muss das RDS II eingeschaltet werden, damit es ein Signal sendet, das der ***HAC5*** empfangen kann.



Durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Einschalten des RDS II bestätigen).
Das Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «RDS« markiert an).

12 %
Iniscan RDS
RDS

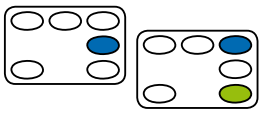
Iniscan Error –
Fehler bei der Initialisierung

Wenn die Initialisierung nicht erfolgreich ist, läuft die Prozentzahl hoch bis 100 % und der ***HAC5*** zeigt anschließend «Iniscan Error«.

retry
Iniscan Error
cancel

Dann kann mit «retry« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) erneut die Initialisierung gestartet werden. Mit «cancel« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) kann die Initialisierungsfunktion verlassen werden (***HAC5*** zeigt wieder das Auswahlmenü).

Heart



Heart
Hier kann die Funktion «Herzfrequenzmessung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Herzfrequenzmessung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.

Wird die Herzfrequenzmessung eingeschaltet, erscheint nach dem Drücken der **MR**-Taste (zum Speichern der Einstellung) das Display zum Initialisieren.

Wenn noch kein Herzfrequenzsender initialisiert wurde, kann jetzt hier die Initialisierung gestartet werden. Wichtig ist dabei, dass zuerst der Herzfrequenzsender aktiviert wird: das geht durch Anlegen des Gurtes oder auch durch kurzes, gleichzeitiges Reiben (am besten mit den Daumen) an den beiden Elektroden (geriffelte Gummiteile rechts und links vom harten Sendeteil des Brustgurtes).
Durch kurzes Drücken der **MR**-Taste bestätigen (bitte erst nach dem Aktivieren des Senders bestätigen).
Das Display zeigt jetzt kurz eine Prozentzahl und springt nach erfolgreicher Initialisierung zurück ins Auswahlmenü (Display zeigt «Speed« markiert an).

12 %
Iniscan HR
Bike1

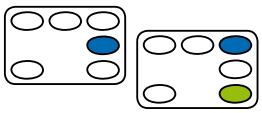
Iniscan Error –
Fehler bei der Initialisierung

Wenn die Initialisierung nicht erfolgreich ist, läuft die Prozentzahl hoch bis 100 % und der ***HAC5*** zeigt anschließend «Iniscan Error«.

Dann den Sender nochmals aktivieren und mit «retry« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) erneut die Initialisierung starten. Mit «cancel« (mit **UR**-Taste auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen) kann die Initialisierungsfunktion verlassen werden (***HAC5*** zeigt wieder das Auswahlmenü).

retry
Iniscan Error
cancel

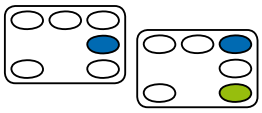
Ski SPD



Ski SPD
Hier kann die Geschwindigkeitsmessung beim Ski-/Snowboard fahren eingeschaltet werden.
Dabei wird die Geschwindigkeit anhand des aktuellen Sinkens (Höhenveränderung) berechnet.
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Messung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

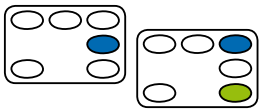
Hinweis: Wird in einem Profil z.B. die Ski-Geschwindigkeitsmessung eingeschaltet und gleichzeitig auch RDS eingeschaltet, wird intern die Ski-Geschwindigkeitsmessung (berechnet anhand der Höhenveränderung) abgeschaltet und die Geschwindigkeit anhand des RDS II ermittelt.

Altimeter



Altimeter
Hier kann die Funktion «Höhenmessung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste die Höhenmessung ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

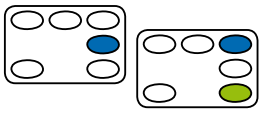
Beeper



Beeper
Hier können die Tastentöne und der akustische Herzfrequenzalarm ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off). Bei eingeschaltetem Herzfrequenzalarm erscheint das Alarmsymbol « 🔔 « links im Display.
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

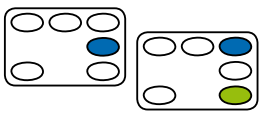
Der **Herzfrequenzalarm** kann (unabhängig von dieser Einstellung) im normalen Betriebsmodus auch durch 3 Sek. langes Drücken der **OL**-Taste ein- bzw. ausgeschaltet werden.

Ascent



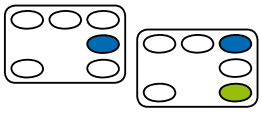
Ascent
Hier kann die Funktion «Steigungs-/Gefälleanzeige« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Vario



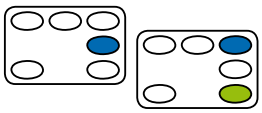
Vario
Hier kann die Funktion «Steigen/Sinken« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

STW



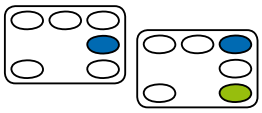
STW
Hier kann die Funktion «Stoppuhr« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Countdown



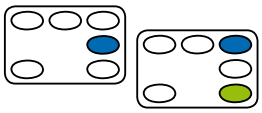
Countdown
Hier kann die Funktion «Countdown« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Power



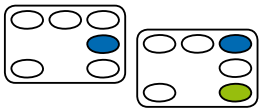
Power
Hier kann die Funktion «Leistung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

CAL



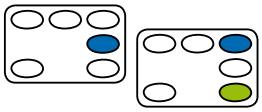
CAL
Hier kann die Funktion «Kalorienverbrauch« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

FAT



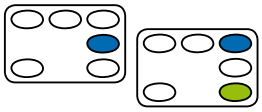
FAT
Hier kann die Funktion «Fettverbrennung« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Temp



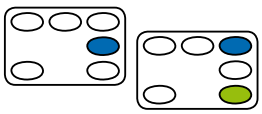
Temp
Hier kann die Funktion «Temperaturanzeige« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Autoscroll



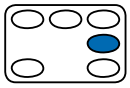
Autoscroll
Hier kann die Funktion «Autoscroll« ein- bzw. ausgeschaltet werden (on / off).
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Mem.Interval



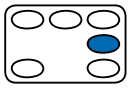
Mem.Interval
Hier kann das gewünschte Speicherintervall eingestellt werden.
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **OR**- / **UR**-Taste der gewünschte Wert eingestellt werden. Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird der eingestellte Wert gespeichert und das Einstellmenü erscheint wieder.

Back



Back
Springt zurück in die vorherige Ebene (Haupt-Einstellmenü).
Mit **MR**-Taste bestätigen.

Exit



Exit
Springt zurück in den normalen Betriebsmodus.
Mit **MR**-Taste bestätigen.

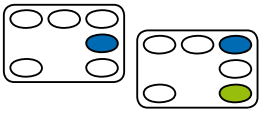
HR-Intervall

6.3 HR-Intervall

Hier können Herzfrequenz-Grenzen und dazugehörige Countdowns für ein Intervall-Training eingestellt werden und auch der Herzfrequenz-Zeitmanager eingeschaltet werden (siehe Kap. 8.2)

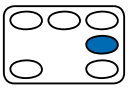
Sel.Profile
HR-Limit 1
HR-Limit2
HR-Limit3
HR-Manager
HR-Counter
Back
Exit

Sel.Profile

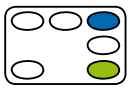


Sel.Profile
Hier kann ausgewählt werden, für welches Profil dieses Herzfrequenz-Intervall gelten soll (es kann für jedes Profil separat eingestellt werden).
Mit **MR**-Taste bestätigen,
dann mit **UR**- / **OR**-Taste das gewünschte Profil auswählen und mit MR-Taste speichern.

Select Bike1
Select Bike2
Select RDS
Select Alp.
Select Run
Back
Exit



HR-Limit 1

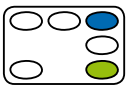


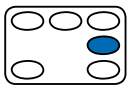
HR-Limit 1
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus- (off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird die Einstellung gespeichert.

on
HR-Limit 1
off

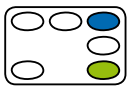
Ist HR-Limit 1 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist HR-Limit 1 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 1».

+
Countdown 1
00:10:00
–



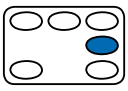


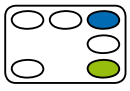
Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Herzfrequenz-Limit eingestellt werden,
mit der **MR**-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 10 Minuten (10:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Herzfrequenz-Obergrenze 1 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 100 bpm

+
100
HR-High 1
80
–

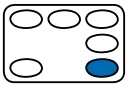


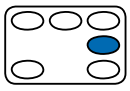


Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Herzfrequenz-Untergrenze 1
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 80 bpm
Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit HR-Limit 1.

+
100
HR-Low 1
80
–

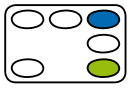
HR-Limit 2





HR-Limit 2
Mit der **UR**-Taste «HR-Limit 2» auswählen.

Mit der **MR**-Taste auswählen,

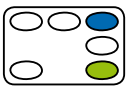


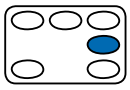
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der MR-Taste wird die Einstellung gespeichert.

on
HR-Limit 2
off

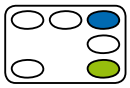
Ist HR-Limit 2 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist HR-Limit 2 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 2».

+
Countdown 2
00:10:00
–



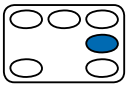


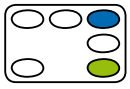
Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Herzfrequenz-Limit eingestellt werden,
mit der **MR**-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 20 Minuten (20:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Herzfrequenz-Obergrenze 2 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 120 bpm

+
120
HR-High 2
100
–



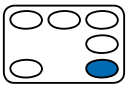


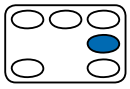
Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Herzfrequenz-Untergrenze 2
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 100 bpm

+
120
HR-Low 2
100
–

Mit der MR-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit HR-Limit 2.

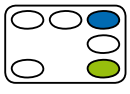
HR-Limit 3





HR-Limit 3
Mit der **UR**-Taste «HR-Limit 3» auswählen.

Mit der **MR**-Taste auswählen,

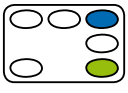


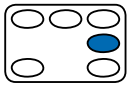
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird die Einstellung gespeichert.

on
HR-Limit 3
off

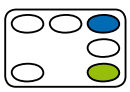
Ist HR-Limit 3 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist HR-Limit 3 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 3».

+
Countdown 3
00:10:00
–



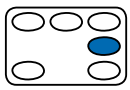
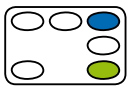


Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Herzfrequenz-Limit eingestellt werden, mit der **MR**-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 30 Minuten (30:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Herzfrequenz-Obergrenze 3 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 140 bpm

+
140
HR-High 3
120
–

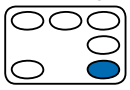



Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Herzfrequenz-Untergrenze 3
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 bpm (= Schläge pro Minute)
Voreinstellung: 120 bpm

+
140
HR-Low 3
120
–

Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit HR-Limit 3.

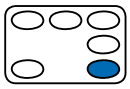
HR-Manager



HR-Manager
Mit der **UR**-Taste «HR-Manager» auswählen.

Hier kann der Herzfrequenz-Zeitmanager eingeschaltet werden (siehe auch Kap. 8.2).
Wenn er eingeschaltet ist, dann werden die jeweiligen Countdown-Zeiten nur dann zurückgezählt, wenn die aktuelle Herzfrequenz innerhalb der im jeweiligen Intervall eingestellten Grenzen ist. Ist die Herzfrequenz darüber oder darunter, dann stoppt der Countdown und läuft erst weiter, wenn die aktuelle Herzfrequenz wieder innerhalb der Grenzen ist.

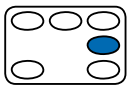
INT-Counter



INT-Counter
Mit der **UR**-Taste ‚INT-Counter' auswählen.

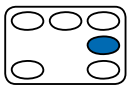
Hier kann ein Zähler eingestellt werden, der angibt wie oft das Intervall wiederholt werden soll.
Wertebereich: 1 – 99 Wiederholungen

Back



Back
Springt zurück in die vorherige Ebene (Haupt-Einstellmodus).
Mit **MR**-Taste bestätigen.

Exit



Exit
Springt zurück in den normalen Betriebsmodus.
Mit **MR**-Taste bestätigen.

CAD-Intervall

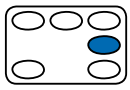
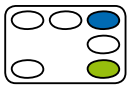
6.4 CAD-Intervall

Hier können Trittfrequenz-Grenzen und dazugehörige Countdowns für ein Intervall-Training eingestellt und auch der Trittfrequenz-Zeitmanager eingeschaltet werden.

Sel.Profile
CAD-Limit 1
CAD-Limit2
CAD-Limit3
CAD-Manager
CAD-Counter
Back
Exit

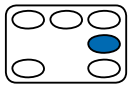
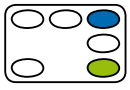
Sel.Profile

Sel.Profile
Hier kann ausgewählt werden, für welches Profil (Bike1 oder Bike2) dieses Trittfrequenz-Intervall gelten soll.

Mit **MR**-Taste bestätigen,
dann mit **UR**- / **OR**-Taste das gewünschte Profil auswählen und mit **MR**-Taste speichern.

Select Bike1
Select Bike2
Back
Exit

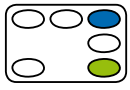
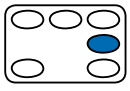



Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird die Einstellung gespeichert.

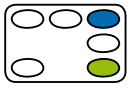
on
CAD-Limit 1
off

Ist CAD-Limit 1 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist CAD-Limit 1 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 1».

+
Countdown 1
00:10:00
–

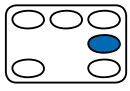
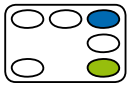



Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Trittfrequenz-Limit eingestellt werden, mit der **MR**-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 10 Minuten (10:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Trittfrequenz-Obergrenze 1 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm (= Umdrehungen pro Minute)
Voreinstellung: 60 rpm

+
60
CAD-High 1
40
–

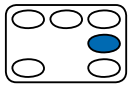
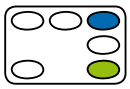



Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Trittfrequenz-Untergrenze 1
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm
Voreinstellung: 40 rpm

+
60
CAD-Low 1
40
–

Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit CAD-Limit 1.

CAD-Limit 2

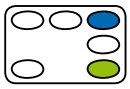



CAD-Limit 2
Mit der **UR**-Taste ‚CAD-Limit 2' auswählen.
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird die Einstellung gespeichert.

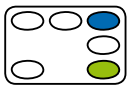
on
CAD-Limit 2
off

Ist CAD-Limit 2 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist CAD-Limit 2 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 2».

+
Countdown 2
00:20:00
–

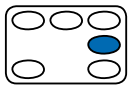
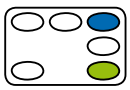


Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Trittfrequenz-Limit eingestellt werden, mit der MR-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 20 Minuten (20:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Trittfrequenz-Obergrenze 2 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm
Voreinstellung: 80 rpm

+
80
CAD-High 2
60
–

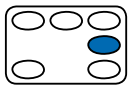
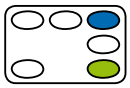



Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Trittfrequenz-Untergrenze 2
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm
Voreinstellung: 60 rpm

+
80
CAD-Low 2
60
–

Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit CAD-Limit 2.

CAD-Limit 3

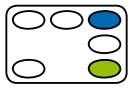
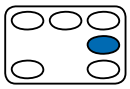



CAD-Limit 3
Mit der **UR**-Taste «CAD-Limit 3» auswählen.
Mit der **MR**-Taste auswählen,
anschließend kann mit der **UR**- / **OR**-Taste diese Funktion ein- (on) oder aus-(off) geschaltet werden.
Durch erneutes Drücken der **MR**-Taste wird die Einstellung gespeichert.

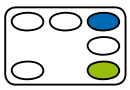
on
CAD-Limit 3
off

Ist CAD-Limit 3 ausgeschaltet, erscheint wieder das Auswahlmenü.
Ist CAD-Limit 3 eingeschaltet, erscheint im Display «Countdown 3».

+
Countdown 3
00:30:00
–

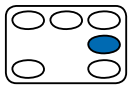
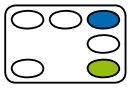



Mit der **UR**- / **OR**-Taste kann die gewünschte Countdown-Zeit für dieses Trittfrequenz-Limit eingestellt werden, mit der **MR**-Taste den eingestellten Wert bestätigen.
Wertebereich: 00:01:00 h – 19:59:59 h
Voreinstellung: 30 Minuten (30:00)



Im Display erscheint jetzt im oberen Display die Trittfrequenz-Obergrenze 3 (blinkend)
und kann mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm
Voreinstellung: 100 rpm

+
100
CAD-High 3
80
–

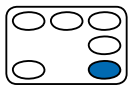
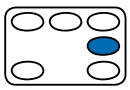



Mit der **MR**-Taste bestätigen, im unteren Display blinkt jetzt die Trittfrequenz-Untergrenze 3
und kann ebenfalls mit der **UR**- / **OR**-Taste eingestellt werden.
Wertebereich: 20 – 250 rpm
Voreinstellung: 80 rpm

+
100
CAD-Low 3
80
–

Mit der **MR**-Taste bestätigen, im Display erscheint jetzt wieder das Auswahlmenü mit CAD-Limit 3.

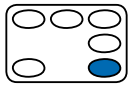
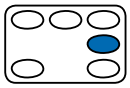
CAD-Manager

CAD-Manager
Mit der **UR**-Taste CAD-Manager' auswählen,
mit der **MR**-Taste bestätigen..

Hier kann der Trittfrequenz-Zeitmanager ein-(on) bzw. aus- (off) geschaltet werden.
Wenn er eingeschaltet ist, dann werden die jeweiligen Countdown-Zeiten nur dann zurückgezählt, wenn die aktuelle Trittfrequenz innerhalb der im jeweiligen Intervall eingestellten Grenzen ist. Ist die Trittfrequenz darüber oder darunter, dann stoppt der Countdown und läuft erst weiter, wenn die aktuelle Trittfrequenz wieder innerhalb der Grenzen ist.

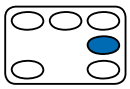
INT-Counter

INT-Counter
Mit der **UR**-Taste «INT-Counter» auswählen,
mit der **MR**-Taste bestätigen.

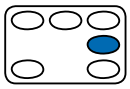
Hier kann ein Zähler eingestellt werden, der angibt wie oft das Intervall wiederholt werden soll.
Wertebereich: 1 – 99 Wiederholungen

Back



Back
Springt zurück in die vorherige Ebene (Haupt-Einstellmodus).
Mit **MR**-Taste bestätigen.

Exit



Exit
Springt zurück in den normalen Betriebsmodus.
Mit **MR**-Taste bestätigen.

Basic Set.

6.5 Basic Set. (Grundeinstellungen)

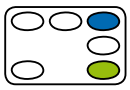
Hier können Grundeinstellungen gemacht werden, die für alle Profile gelten.

Set Altitude
Set Units
Set Time
Set Perso.
Set Totals
Back
Exit

Set Altitude

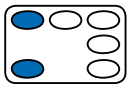
6.5.1 Set Altitude

Nach Auswählen dieser Funktion erscheint im Display oben die momentane Höhe und unten der aktuelle (auf Meereshöhe reduzierte Luftdruck), dabei blinkt der obere Wert (die Höhenanzeige).
Mit der **OR**- / **UR**-Taste kann jetzt die momentane Höhe eingestellt werden.
Wertebereich:-500 m bis 9000 m

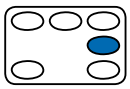


m + 496 Altitude 1025,5 hPa –

Pressure



Pressure
Soll auch der Luftdruck eingestellt werden, **OL**- und **UL**-Taste kurz gleichzeitig drücken, dann fängt im unteren Display der Luftdruck an zu blinken und kann mit der **OR**- / **UR**-Taste eingestellt werden.



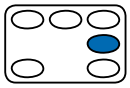
Mit der **MR**-Taste werden die Werte bestätigt und gespeichert.

m + 496 Pressure 1025,5 hPa –

Set Units

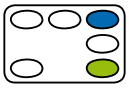
6.5.2 Set Units

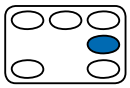
Hier können die Maßeinheiten – Kilometer oder Meilen für die Distanzmessung, Hpa oder Inhg für die Luftdruckmessung, etc. – eingestellt werden.
Mit **MR**-Taste auswählen.



Unit Press.
Unit Dst.
Unit Speed
Unit Temp.
Unit Time
Unit Weight
Back
Exit

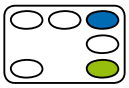
Unit Press

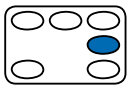




Unit Press
Hier kann die Einheit für die Luftdruckmessung ausgewählt werden: Hpa oder Inhg

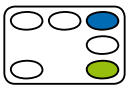
Unit Dst.

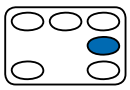




Unit Dst.
Hier kann die Einheit für die Streckenanzeige ausgewählt werden: Kilometer oder Meilen

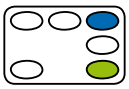
Unit Speed

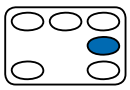




Unit Speed
Hier kann die Einheit für die Geschwindigkeitsanzeige ausgewählt werden (abhängig von der vorigen Einstellung): entweder km/h (Stundenkilometer) oder min/km (Minuten pro Kilometer) oder mi/h (Meilen pro Stunde) oder min/mi (Minuten pro Meile).

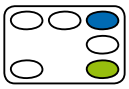
Unit Temp.

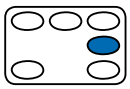




Unit Temp.
Hier kann die Einheit für die Temperaturanzeige ausgewählt werden: °C (Celsius) oder °F (Fahrenheit).

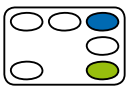
Unit Time

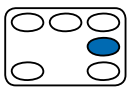




Unit Time
Hier kann das Format für die Uhrzeitanzeige ausgewählt werden: 24h (24-Stundenanzeige) oder 12h (12-Stunden AM/PM-Anzeige).

Unit Weight





Unit Weight
Hier kann die Einheit für das Gewicht ausgewählt werden: kg oder lb.

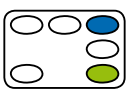
Set Time

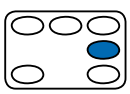
6.5.3 Set Time

Hier kann das aktuelle Datum, Uhrzeit (inkl. 2. Zeitzone) und die Weckzeit eingestellt werden.

Set Alarm
Set Clock
Set Date
Back
Exit

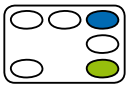
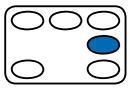
Set Alarm





Set Alarm
Hier kann der Wecker ein- und ausgeschaltet werden.

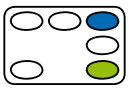
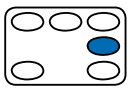
on
Set Alarm
off

Ist der Wecker eingeschaltet, dann erscheint nach dem Bestätigen mit der **MR**-Taste das Display zum Einstellen der Weckzeit, dabei blinkt die Zeit im unteren Display.

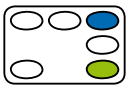
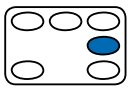
+
Set Alarm
0:00
–

Set Clock

Set Clock
Hier kann die Uhrzeit eingestellt werden (siehe hierzu Kap. 5.1)

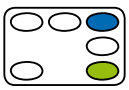
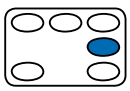
Set Date

Set Date
Hier kann das Datum eingestellt werden (siehe hierzu Kap. 5.1)

Set Perso.

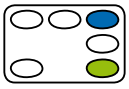
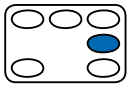
6.5.4 Set Perso.

Hier können die persönlichen Daten wie Geburtsdatum, Körpergewicht, Geschlecht, Herzfrequenz-Grenzen und Countdown eingegeben werden und die CICLOInZone®-Berechnung gestartet werden.

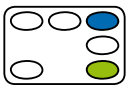
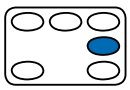
S.Birthdate
Set Weight
Select Sex
In-Zone
HR-Target
Set Countdn
Total kcal
Total FatBack
Exit

S.Birthdate

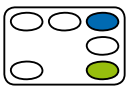
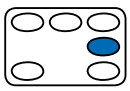



S.Birthdate
Hier kann das Geburtsdatum eingestellt werden.
Im oberen Display erscheint blinkend die Jahreszahl und kann mit der **OR**- / **UR**-Taste eingestellt werden.

Birthd. *+*
1990
Year
01-01
Monday *–*

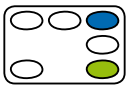
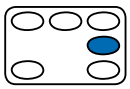



Anschließend blinkt im unteren Display der Monat und kann eingestellt werden.

Anschließend blinkt im unteren Display der Tag und kann eingestellt werden.

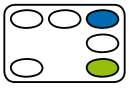
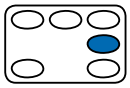
Set Weight

Set Weight
Hier kann das Körpergewicht eingestellt werden.

kg *+*
75
Weight
–

Select Sex

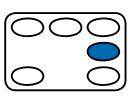
Select Sex
Hier kann das Geschlecht eingestellt werden (male = männlich, female = weiblich)

Male
Select Sex
Female

In-Zone

In-Zone
Hier kann die CICLOInZone®, die persönliche Herzfrequenzober- und -untergrenze berechnet werden, basierend u.a. auf der aktuellen Ruheherzfrequenz, Alter, Geschlecht und Fitnesslevel.

Hinweis: vor der Berechnung der CICLOInZone® muss der ***HAC5*** bereits die Herzfrequenz anzeigen, d.h. der Sendegurt muss umgelegt sein und die Sendersuche muss gestartet worden sein, damit der ***HAC5*** die Signale des Sendegurtes empfangen kann. Während der Berechnung eine Ruheposition einnehmen (am besten im Sitzen).
Erst dann (über das Kurzmenü/Topical bzw. den Haupt-Einstellmodus) die CICLOInZone®-Berechnung aufrufen.



Nach Bestätigen mit der **MR**-Taste erscheinen die Displays zum Eingeben des Geburtsdatums, des Gewichts, des Geschlechts und des Fitnesslevels (wurden diese Werte bereits eingegeben, jeweils einfach nur kurz mit der **MR**-Taste bestätigen).

Beim Display des Fitnesslevels kann der persönliche Fitnessfaktor (Einschätzung Ihrer Fitness) eingegeben werden.
Wertebereich 1 - 4,
dabei bedeutet:
1 – untrainiert
2 – mäßig trainiert
3 – gut trainiert
4 – Top Form

+
4
Fitness
–

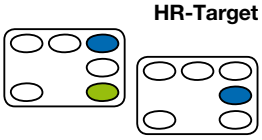
Nach dem Bestätigen mit der **MR**-Taste kann die CICLOInZone®-Berechnung gestartet werden.
Im Display läuft jetzt unten ein 5-Minuten Countdown, während dieser Zeit wird die aktuelle Herzfrequenz gemessen, nach Ablauf der 5 Minuten ertönt ein kurzes Signal und im oberen Display

yes
CalcInZone
No

erscheint die während dieser Zeit gemessene niedrigste Herzfrequenz.
Während dieser 5 Minuten ruhig und entspannt sitzen bleiben.

Mit der **MR**-Taste wird der Wert bestätigt und das Display zeigt wieder das Auswahlmenü (intern wurde jetzt die CicloInZone® berechnet und kann unter ‚HR Target' abgerufen werden).

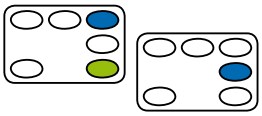
HR-Target



HR-Target
Hier wird die – anhand der persönlichen Daten – berechnete persönliche maximale Herzfrequenz und die – entweder durch CicloInZone® berechnete oder manuelle eingestellte – Herzfrequenzober- und –untergrenze angezeigt und kann auch eingestellt werden (dabei blinkt der jeweils veränderbare Wert).

+
197
HR Max
–

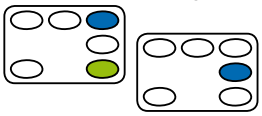
Persönliche maximale Herzfrequenz



Persönliche maximale Herzfrequenz
Zeigt die errechnete maximale Herzfrequenz an.
Wertebereich: 20 – 250 bpm

High +
171
HR-Target
137
–

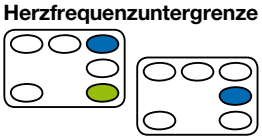
Herzfrequenzobergrenze



Herzfrequenzobergrenze
Zeigt die (durch CicloInZone® berechnete) Herzfrequenzobergrenze an.
Wertebereich: 20 – 250 bpm

+
171
HR-Target
137
Low

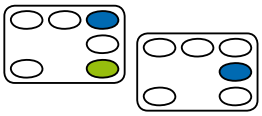
Herzfrequenzuntergrenze



Herzfrequenzuntergrenze
Zeigt die (durch CicloInZone® berechnete) Herzfrequenzuntergrenze an.
Wertebereich: 20 – 250 bpm

+
Countdown
00:10:00
–

Countdown

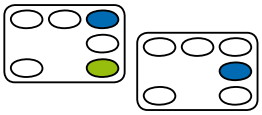


Countdown
Hier kann ein Countdown eingestellt werden.
Wertebereich: 0 bis 23:59:59

Tot.Dst.Bike1
Tot.Dst.Bike2
Tot.Tm.Bike1
Tot.Tm.Bike2
Back
Exit

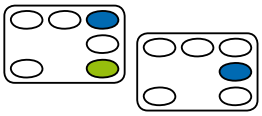
Set Totals

6.5.5 Set Totals



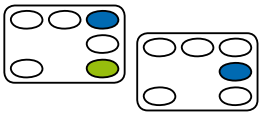
Hier können Gesamtwerte für das jeweils aktuelle Profil voreingestellt bzw. gelöscht werden.

Tot.Distance



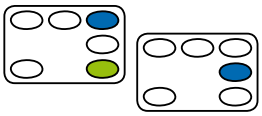
Tot.Distance
Hier können die Gesamtkilometer für das aktuelle Profil eingestellt werden.

TotalTime



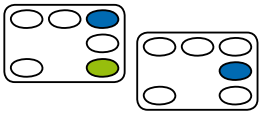
TotalTime
Hier kann die Gesamtfahrzeit für das aktuelle Profil eingestellt werden.

Total kcal



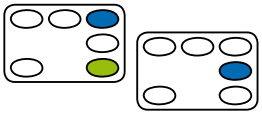
Total kcal
Hier können die Gesamtkalorien eingestellt werden.
Wertebereich: 0 bis 999999 kcal

Total Fat



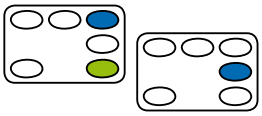
Total Fat
Hier können die gesamten bisher als Fett verbrannten Kalorien eingestellt werden.
Wertebereich: 0 bis 999999 kcal

ResetAll



ResetAll
Hier können alle Gesamtwerte des aktuellen Profils auf Null gestellt werden.

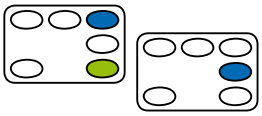
PC-Connect



6.6 PC-Connect

Hier kann der ***HAC5*** in den PC-Übertragungsmodus geschaltet werden (siehe hierzu Kap. 9).

Powerdown



6.7 Powerdown

Powerdown
Really?
No

Hier kann der ***HAC5*** in den Stromsparmodus geschaltet werden, z.B. vor dem Batteriewechsel oder bei längerer Nicht-Nutzung.
Nach dem Einschalten des Powerdown-Modus kann der ***HAC5*** durch beliebigen Tastendruck wieder eingeschaltet werden.

7. Funktionen

In diesem Kapitel werden alle möglichen Anzeigen erklärt.
Ob diese Anzeigen tatsächlich erscheinen, hängt davon ab, ob sie in dem momentan aktuellen Profil eingeschaltet sind oder nicht.

A Alti Mode **B** Baro Mode

Einige Funktionen werden nur im Höhen-Modus **A** angezeigt, andere nur im Barometermodus, **B** das ist bei den einzelnen Funktionen jeweils durch ein entsprechendes Symbol gekennzeichnet.

Die Funktionen im oberen Display (Kap. 5.1) werden mit der **OR**-Taste abgerufen, mit der **OL**-Taste werden die zugehörigen Unterfunktionen der jeweiligen Funktion abgerufen.

Die Funktionen im unteren Display (Kap. 5.3) werden mit der **UR**-Taste abgerufen, mit der UL-Taste werden die zugehörigen Unterfunktionen der jeweiligen Funktion abgerufen.

Die Funktionen im mittleren Display (Kap. 5.2) können durch jeweils kurzes Drücken der **MR**-Taste abgerufen werden, es gibt keine Unterfunktionen zu diesen Funktionen.

Wichtig: Damit der ***HAC5*** alle Werte berechnet und anzeigt (und Daten für die PC-Auswertung speichert) muss eine Aufzeichnung (siehe auch Kap. 8.1) gestartet werden. Das geschieht durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken beider linken Tasten (im Display wird für 10 Sek. das aktuelle Profil angezeigt und das Zeichen «▲▲» rechts im Display fängt an zu blinken, als Zeichen einer laufenden Aufzeichnung).
Zum Stoppen der Aufzeichnung (am Ende des Trainings) wieder beide linken Tasten gleichzeitig 3 Sek. lang drücken («▲▲» hört dann auf zu blinken).

Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) und auch alle Tageswerte (DAY) werden nur dann berechnet, wenn eine Aufzeichnung gestartet wurde.

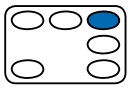
Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den oben genannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Tour angezeigt, nicht die der aktuellen.

Die Unterfunktionen schalten nach 10 Sek. automatisch wieder zurück in den normalen Betriebsmodus.

7.1 Funktionsanzeigen im oberen Display

Funktionsanzeigen im oberen Display

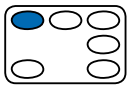
Heartrate / Aktuelle Herzfrequenz



Heartrate / Aktuelle Herzfrequenz
Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm (beats per minute = Schläge pro Minute).

Hinweis: Der ***HAC5*** kann nur dann eine Herzfrequenz anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt ist und diese Funktion für das aktuelle Programm eingeschaltet ist. Die Herzfrequenzfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca. 10 Minuten lang kein Impuls erfolgt, schaltet der Herzfrequenz-Empfänger (im ***HAC5***) automatisch ab (im Display erscheint dann statt der HF-Anzeige in der Textzeile die Anzeige «HR: no TX»).
Der Herzfrequenz-Empfänger schaltet sich erst bei einer erneuten Sendersuche (z.B. durch Starten einer Aufzeichnung oder durch erneutes Anwählen der Funktion «Aktuelle Herzfrequenz» – dabei muss diese Funktion für mind. 5 Sek. im Display erscheinen) wieder ein.

Durchschnittliche Herzfrequenz

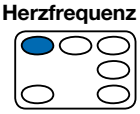


Durchschnittliche Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Im oberen Display wird die (errechnete) durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour angezeigt.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm
Im unteren Display wird die durchschnittliche Herzfrequenz in Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 0 bis 100%

Value
139
Ø-Heartr.
71.6
%Pers.Max.

Maximale Herzfrequenz

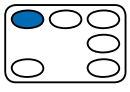


Maximale Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Im oberen Display wird die während dieser Aufzeichnung maximal erreichte Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm
Im unteren Display wird die maximale Herzfrequenz in Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 0 bis 100%

Value
192
Max-Heartr.
99.0
%Pers.Max.

Erholungs-Herzfrequenz

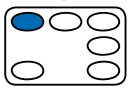


Erholungs-Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz

Zeigt die Erholungs-Herzfrequenz an (s. auch Kap. 8.3).
Im oberen Display erscheint die beim Starten dieser Funktion gemessene Herzfrequenz, im unteren Display die nach 3 Minuten gemessene Erholungs-Herzfrequenz.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm

High
174
Recovery HR
86
Low

Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze

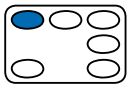


Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Herzfrequenz-Untergrenze unterschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

Time %
31.5
HR-Target ▲▼
17:00
Time abs.

Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen

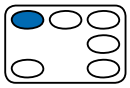


Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen war. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

Time %
69.9
HR-Target ▲▼
34:00
Time abs.

Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze

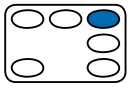


Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Herzfrequenz-Obergrenze überschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

Time %
5.6
HR-Target ▲
3:00
Time abs.

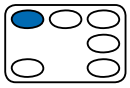
Heartrate / Herzfrequenz-Zeitmanager



Heartrate / Herzfrequenz-Zeitmanager
Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.

Wertebereich: 20 bis 250 bpm
Zum Herzfrequenz-Zeitmanager siehe auch Kap. 8.2.

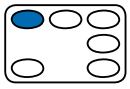
Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 1



Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 1
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen 1 war. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

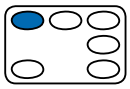
Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 2



Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 2
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen 2 war. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

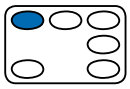
Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 3



Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen 3
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.

Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen 3 war. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

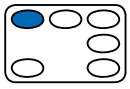
Speed / Aktuelle Geschwindigkeit



Speed / Aktuelle Geschwindigkeit A
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (bzw. mph) an.

Für die Ski-Geschwindigkeit gilt: Rechnet das aktuelle Sinken in Geschwindigkeit um (die angezeigte Geschwindigkeit kann eine Abweichung von ca. ± 10% haben). Je steiler bzw. flacher der Hang, desto größer die Abweichung.
Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. 0 bis 124,2 mph (mph = Meilen pro Stunde)

Durchschnittsgeschwindigkeit / Maximalgeschwindigkeit

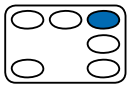


Durchschnittsgeschwindigkeit / Maximalgeschwindigkeit
Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.

Zeigt im oberen Display die Durchschnittsgeschwindigkeit und im unteren Display die höchste bisher erreichte Maximalgeschwindigkeit an.
Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. 0 bis 124,2 mph

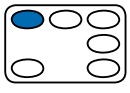
Ø-Speed
31.4
Bike1 km/h
78.1
Max.Speed

Altitude / Aktuelle Höhe



Altitude / Aktuelle Höhe A
Zeigt die momentane Höhe (über dem Meeresspiegel) in Metern bzw. ft an.
Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig.
Wertebereich = -100m bis 9000m bzw. –330 bis 29000 ft

Tages-/Gesamthöhenmeter aufwärts

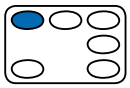


Tages- / Gesamthöhenmeter aufwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.

Zeigt im oberen Display die Summe der bisher bei dieser Tour aufwärts zurückgelegten Höhenmeter an und im unteren Display die Summe aller bisher aufwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour an.
Wertebereich: 0 - 300000 m bzw. 999999 ft

Tour _
2011
Altitude
20356
Total _

Tages-/Gesamthöhenmeter aufwärts

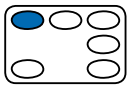


Tages- / Gesamthöhenmeter abwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.

Zeigt im oberen Display die Summe der bisher bei dieser Tour abwärts zurückgelegten Höhenmeter an und im unteren Display die Summe aller bisher abwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour an.
Wertebereich: 0 - 300000 m bzw. 999999 ft
Hinweis: Höhenmeter werden aus technischen Gründen nur addiert, wenn mind. 2 Höhenmeter nach oben oder nach unten durchgehend überschritten werden.

Tour _
237
Altitude
3048
Total _

Maximale Höhe

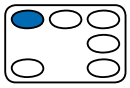


Maximale Höhe
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.

Zeigt im oberen Display die höchste in der aktuellen Tour erreichte (bzw. eingestellte) Höhe an und im unteren Display die insgesamt höchste erreichte (bzw. eingestellte) Höhe seit Beginn der ersten Tour.
Wertebereich: -100m bis 9000m bzw. –330 bis 29000 ft

Tour
2116
Max.Altitude
3942
Total

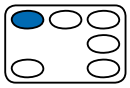
Clock / Uhrzeit



Clock / Uhrzeit
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.

Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw. 00:00 – 12:59 (AM/PM, bei AM-Zeit blinkt der Doppelpunkt)

Datum

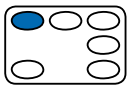


Datum
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.

Zeigt im oberen Display das aktuelle Jahr, im mittleren Display den Wochentag und im unteren Display das Datum an (Schaltjahre werden berücksichtigt) in der Form TT/MM (bei 12-Stunden-Anzeige im Format MM/TT).

Year
2006
Thursday
01-06
Day Month

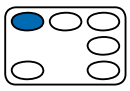
Zeitzone 2



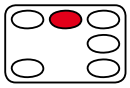
Zeitzone 2
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.

Zeigt die Uhrzeit der Zeitzone 2 an.

Stopwatch / Stoppuhr

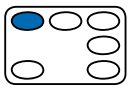


Stopwatch / Stoppuhr
Der Start/Stopp bzw. das Anhalten der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der **OM**-Taste.



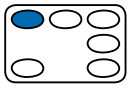
Start / Stopp
Das Rücksetzen der Stoppuhr (damit werden auch alle Zwischen- und Rundenzeiten gelöscht) erfolgt durch 3 Sek. langes Drücken der **OM**-Taste.
Wertebereich: 0 – 999:59 (bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)

Zwischenzeit / Rundenzeit



Zwischenzeit / Rundenzeit
OL-Taste kurz drücken

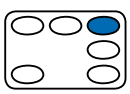
Unterfunktion bei laufender Stoppuhr:
Stoppt die aktuelle Zwischenzeit und Rundenzeit, dabei wird für 3 Sek. im oberen Display die Rundenzeit und im unteren Display die Zwischenzeit angezeigt. Es können bis zu 100 Zwischenzeiten/ Rundenzeiten gestoppt und gespeichert werden.
Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr, die Rundenzeit die Zeit seit dem letzten Stoppen der Zwischenzeit bzw. seit der letzten Rundenzeit.
Wertebereich: 0 – 999:59 (bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)



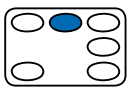
bei stehender Stoppuhr:
OL-Taste kurz drücken

Zeigt die gespeicherten Zwischenzeiten und Rundenzeiten mit dem jeweiligen Zähler und die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde an (und wie viel Prozent der pers. max. Herzfrequenz das sind).
Dabei wird zuerst die Zwischenzeit/Rundenzeit angezeigt, nach 3 Sek. wechselt die Anzeige automatisch und zeigt für 3 Sek. die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde und wie viel Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz das sind.
Durch erneutes kurzes Drücken der OL-Taste wird die nächste Zwischenzeit/Rundenzeit angezeigt. Es können bis zu 100 Rundenzeiten gespeichert und angezeigt werden.
Wertebereich: 0 – 999:59 (bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)

Countdown

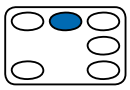


Countdown
Hier kann der Countdown (bzw. der Herzfrequenz- oder Trittfrequenz-Zeitmanager, falls eingeschaltet) durch kurzes Drücken der **OM**-Taste gestartet werden.

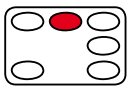


Start des Countdowns
Nach dem Start zählt der ***HAC5*** die angezeigte Zeit des Countdowns zurück, bis Null erreicht ist und ein Alarmsignal ertönt. Der Countdown bleibt dann auf Null stehen.
Bei Nutzung des Herzfrequenz-Intervalls oder Trittfrequenz-Intervalls (mit oder ohne Zeitmanager) wird nach dem Alarmsignal automatisch die Zeit des Countdown 2 zurückgezählt. Ist diese auf Null angelangt, gibt es erneut ein kurzes Signal und der Countdown 3 beginnt. Nach Ablauf dieses Countdowns

beginnt der Countdown wieder mit Countdown 1 usw. (abhängig vom eingestellten Countdown-Zähler). Das geht solange, bis der Countdown-Zähler abgelaufen ist.

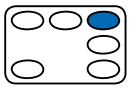


Anhalten / Stoppen
Der Countdown kann durch erneutes Drücken der **OM**-Taste angehalten bzw. gestoppt werden.



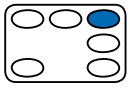
Durch 3 Sek. langes Drücken der **OM**-Taste wird der Countdown auf die Ausgangszeit (von Countdown 1) zurückgesetzt.
Die Countdownfunktion wird auch bei Nutzung des Herzfrequenz- bzw. Trittfrequenz-Zeitmanagers (siehe Kapitel 8.2) genutzt.

Temperature / Temperatur



Temperature / Temperatur
Zeigt die aktuelle Temperatur an. Wird der ***HAC5*** am Handgelenk getragen, kann die gemessene Temperatur bedingt durch die Körperwärme Abweichungen haben.

Minimale und maximale Temperatur



Minimale und maximale Temperatur
Unterfunktion der Funktion Temperatur

Zeigt im oberen Display die maximal gemessene Temperatur und im unteren Display die minimal gemessene Temperatur der Tour an.

Max.
28 °C
Temperature
21°C
Min.

Funktionen im mittleren Display

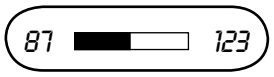
7.2 Funktionen im mittleren Display

Die mittlere Displayzeile ist eine reine Informationszeile, es können hier keine Funktionen gestartet oder gestoppt werden und auch keine Unterfunktionen aufgerufen werden.

Bei einigen Funktionen wird zuerst für 3 Sek. die Bezeichnung der Funktion angezeigt (z.B. Cadence), dann erscheint der Wert.

Bargraph

Bargraph
Zeigt anhand einer grafischen Darstellung die aktuelle Herzfrequenz bezogen auf die eingestellten Herzfrequenz-Grenzen dar. Dabei wird vor der Grafik die Untergrenze und nach der Grafik die Obergrenze angezeigt.
Sobald die aktuelle Herzfrequenz die eingestellte Untergrenze erreicht, färbt sich die Grafik von links nach rechts schwarz, je nach Intensität der Herzfrequenz.



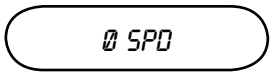
So kann man jederzeit – unabhängig von den momentan im Display angezeigten Funktionen – kontrollieren, ob die aktuelle Herzfrequenz innerhalb oder außerhalb der eingestellten Grenzen ist.

% der maximalen Herzfrequenz

% der maximalen Herzfrequenz
Zeigt die aktuelle Herzfrequenz in Prozent von der (eingestellten) maximalen persönlichen Herzfrequenz an.
Wertebereich: 0 – 250%

Durchschnittsgeschwindigkeit

Durchschnittsgeschwindigkeit
Zeigt die momentane Durchschnittsgeschwindigkeit an.
Wertebereich: 0 – 250 km/h bzw. mph



Trittfrequenz

Trittfrequenz
Zeigt die aktuelle Trittfrequenz an.
Wertebereich: 0 – 250 rpm

Leistung

Leistung
Zeigt die aktuelle Leistung an.
Wertebereich: 0 – 2000 Watt

Luftdruck

Luftdruck B
Zeigt den aktuellen (auf Meereshöhe reduzierten) Luftdruck an.
Wertebereich: 900,0 – 1100,0 hpa

Temperatur

Temperatur
Zeigt die aktuelle Temperatur an.
Wertebereich: -20 – (+) 60°C

Kalorienverbrauch

Kalorienverbrauch
Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien (dieser Tour) an.
Wertebereich: 0 – 999999 Kcal

Stoppuhr

Stoppuhr
Zeigt die Stoppuhr an (die Stoppuhr kann hier weder gestartet noch gestoppt werden).
Wertebereich: 00:00.00 – 23:59:59 (bis zu 1 Stunde erfolgt die Anzeige in MM.SS:1/100)

Countdown

Countdown
Zeigt den Countdown an (der Countdown kann hier weder gestartet noch gestoppt werden).
Wertebereich: 00:00.00 – 23:59:59

Intervall-Zähler

Intervall-Zähler
Zeigt (wenn der Herzfrequenz- oder Trittfrequenz-Zeitmanager aktiv ist) den Intervall-Zähler an, also wie oft das Intervall bereits durchgelaufen ist.
Wertebereich: 1 – 99

INT. COUNTER

Batteriestandanzeige

Batteriestandanzeige
Zeigt die verbleibende Batteriekapazität in % an. Wird weniger als 30% angezeigt, sollte die Batterie innerhalb von wenigen Tagen gewechselt werden (siehe Kap. 10).

BATTERY

Uhrzeit

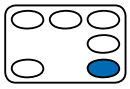
Uhrzeit
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00:00 – 23:59:59 bzw. 01:00:00 – 12:59:59 (bei AM blinkt der Doppelpunkt, bei PM ist er fest)

CLOCK

Funktionen im unteren Display

7.3 Funktionen im unteren Display

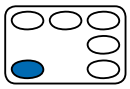
Heartrate / Aktuelle Herzfrequenz



Heartrate / Aktuelle Herzfrequenz
Zeigt die aktuelle Herzfrequenz an.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm (beats per Minute = Schläge pro Minute).

Hinweis: Der ***HAC5*** kann nur dann eine Herzfrequenz anzeigen, wenn der dazugehörige Sendegurt angelegt ist und diese Funktion für das aktuelle Programm eingeschaltet ist. Die Herzfrequenzfunktionen besitzen einen Stromsparmodus: wenn ca. 10 Minuten lang kein Impuls erfolgt, schaltet der Herzfrequenz-Empfänger (im ***HAC5***) automatisch ab (im Display erscheint dann statt der HF-Anzeige in der Textzeile die Anzeige «HR: no TX»).
Der Herzfrequenz-Empfänger schaltet sich erst bei einer erneuten Sendersuche (z.B. durch Starten einer Aufzeichnung oder durch erneutes Anwählen der Funktion «Aktuelle Herzfrequenz» – dabei muss diese Funktion für mind. 5 Sek. im Display erscheinen) wieder ein.

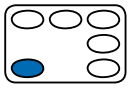
Durchschnittliche Herzfrequenz



Durchschnittliche Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.
Im oberen Display wird die (errechnete) durchschnittliche Herzfrequenz seit Beginn der aktuellen Tour angezeigt.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm
Im unteren Display wird die durchschnittliche Herzfrequenz in Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 0 bis 100%

Value
139
Ø-Heartr.
71.6
%Pers.Max.

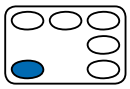
Maximale Herzfrequenz



Maximale Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.
Im oberen Display wird die während dieser Aufzeichnung maximal erreichte Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm
Im unteren Display wird die maximale Herzfrequenz in Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz angezeigt.
Wertebereich: 0 bis 100%

Value
192
Max-Heartr.
99.0
%Pers.Max.

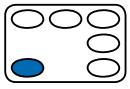
Erholungs-Herzfrequenz



Erholungs-Herzfrequenz
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz
Zeigt die Erholungs-Herzfrequenz an (s. auch Kap. 8.3).
Im oberen Display erscheint die beim Starten dieser Funktion gemessene Herzfrequenz, im unteren Display die nach 3 Minuten gemessene Erholungs-Herzfrequenz.
Wertebereich: 20 bis 250 bpm

High
174
Recovery HR
86
Low

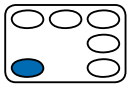
Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze



Trainingszeit unterhalb der eingestellten Herzfrequenz-Untergrenze
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.
Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Herzfrequenz-Untergrenze unterschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

Time %
31.5
HR-Target ▼
17:00
Time abs.

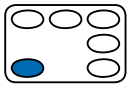
Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen



Trainingszeit innerhalb der eingestellten Herzfrequenzgrenzen
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.
Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz innerhalb der eingestellten Herzfrequenz-Grenzen war. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

Time %
69.9
HR-Target ▲▼
34:00
Time abs.

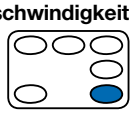
Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze



Trainingszeit oberhalb der eingestellten Herzfrequenz-Obergrenze
Unterfunktion der Funktion aktuelle Herzfrequenz.
Zeigt die Trainingszeit (in Prozent und als Zeit) an, während der die Herzfrequenz die eingestellte Herzfrequenz-Obergrenze überschritten hat. Dabei erscheint im oberen Display die Anzeige in Prozent und im unteren Display die gemessene Zeit.

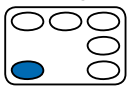
Time %
5.6
HR-Target ▲
3:00
Time abs.

Speed / Aktuelle Geschwindigkeit



Speed / Aktuelle Geschwindigkeit A
Zeigt die aktuelle Geschwindigkeit in km/h (bzw. mph) an.
Für die Ski-Geschwindigkeit gilt: Rechnet das aktuelle Sinken in Geschwindigkeit um (die angezeigte Geschwindigkeit kann eine Abweichung von ca. ± 10% haben). Je steiler bzw. flacher der Hang, desto größer die Abweichung.
Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. 0 bis 124,2 mph (mph = Meilen pro Stunde)

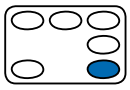
Durchschnitts-geschwindigkeit / Maximalgeschwindigkeit



Durchschnittsgeschwindigkeit / Maximalgeschwindigkeit
Unterfunktion der Funktion Geschwindigkeit.
Zeigt im oberen Display die Durchschnittsgeschwindigkeit und im unteren Display die höchste bisher erreichte Maximalgeschwindigkeit an.
Wertebereich: 0 bis 199,9 km/h bzw. 0 bis 124,2 mph

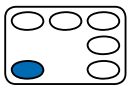
Ø-Speed
31.4
Bike1 km/h
78.1
Max.Speed

Distanz



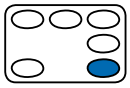
Distanz
Zeigt die bisher zurückgelegte (Tages-)Distanz des jeweiligen Profils an.
Wertebereich: 0,00 – 999999 km
(bis 10.000 km wird die Strecke mit 2 Dezimalstellen angezeigt, darüber nur in vollen Kilometern)

Gesamtdistanz



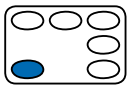
Gesamtdistanz
Unterfunktion der Funktion Distanz
Zeigt die insgesamt bisher zurückgelegte Distanz des jeweiligen Profils an.
Wertebereich: 0,00 – 999999 km
(bis 10.000 km wird die Distanz mit 2 Dezimalstellen angezeigt, darüber nur in vollen Kilometern)

Time / Zeit



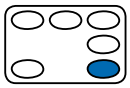
Time / Zeit
Zeigt die Zeit an, in der ein Signal eines Geschwindigkeitssender des jeweiligen Profils empfangen wurde (Fahrzeit, Laufzeit, etc.).
Wertebereich: 00:00:00 bis 999999
(bis 100 Stunden erfolgt die Anzeige in hh:mm:ss, bis 10.000 Stunden in hhhh:mm, danach werden nur noch volle Stunden angezeigt)

Gesamtzeit



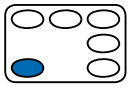
Gesamtzeit
Unterfunktion der Funktion Zeit
Zeigt die gesamte Zeit an, in der ein Signal eines Geschwindigkeitssender empfangen wurde (Gesamt-Fahrzeit, Gesamt-Laufzeit, etc.).
Wertebereich: 00:00:00 bis 999999
(bis 100 Stunden erfolgt die Anzeige in hh:mm:ss, bis 10.000 Stunden in hhhh:mm, danach werden nur noch volle Stunden angezeigt)

Cadence / Trittfrequenz



Cadence / Trittfrequenz
Zeigt die aktuelle Trittfrequenz an.
Wertebereich: 20 – 250 rpm

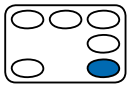
Durchschnittliche / Maximale Trittfrequenz



Durchschnittliche / Maximale Trittfrequenz
Unterfunktion der Funktion Trittfrequenz
Zeigt im oberen Display die durchschnittliche Trittfrequenz an, im unteren Display die maximal erreichte Trittfrequenz der Tour an.
Wertebereich: 20 – 250 rpm

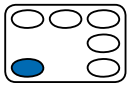
Ø-Cadence
75
Bike1
99
Max.Cadence

Power / Leistung



Power / Leistung
Zeigt die aktuelle Leistung an.
Wertebereich: 0 – 2000 Watt (Genauigkeit 10 Watt)

Durchschnittliche / Maximale Leistung



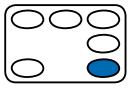
Durchschnittliche / Maximale Leistung
Unterfunktion der Funktion Leistung
Zeigt im oberen Display die durchschnittliche Leistung an, im unteren Display die maximale Leistung.
Wertebereich: 0 – 2000 Watt

Ø-Power
180

315
Max. Power

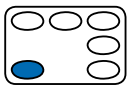
Hinweis: Die hier angezeigten Leistungswerte sind Annäherungswerte. Sie werden – beim Radfahren – unter Annahme einer durchschnittlichen Windgeschwindigkeit, guter Oberflächenbeschaffenheit der Straße und dem eingegebenen Gewicht berechnet. Die Leistung kann bei einer Steigung genauer berechnet werden (Genauigkeit bis auf ca. 20 W, bei starkem Wind sind die Abweichungen größer), bei ebener Strecke – nur bei den Profilen Bike1 und Bike2 möglich – werden Durchschnittswerte angegeben (Genauigkeit bis auf ca. 40 W). Bei Bergabfahrt erfolgt langsamer Abbau von P ‘ 0.

Altitude / Aktuelle Höhe



Altitude / Aktuelle Höhe A
Zeigt die momentane Höhe (über dem Meeresspiegel) in Metern bzw. ft an.
Da die Höhe durch Luftdruckmessung bestimmt wird, ist sie wetterabhängig.
Wertebereich = -100m bis 9000m bzw. –330 bis 29000 ft

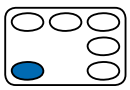
Tages- / Gesamthöhen-meter aufwärts



Tages- / Gesamthöhenmeter aufwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt im oberen Display die Summe der bisher bei dieser Tour aufwärts zurückgelegten Höhenmeter an und im unteren Display die Summe aller bisher aufwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour an.
Wertebereich: 0 - 300000 m bzw. 999999 ft

Tour
2011
Altitude
20356
Total

Tages- / Gesamthöhen-meter abwärts

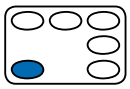


Tages- / Gesamthöhenmeter abwärts
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt im oberen Display die Summe der bisher bei dieser Tour abwärts zurückgelegten Höhenmeter an und im unteren Display die Summe aller bisher abwärts zurückgelegten Höhenmeter seit Beginn der ersten Tour an.
Wertebereich: 0 - 300000 m bzw. 999999 ft

Tour
237
Altitude
3048
Total

Hinweis: Höhenmeter werden aus technischen Gründen nur addiert, wenn mind. 2 Höhenmeter nach oben oder nach unten durchgehend überschritten werden.

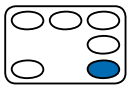
Maximale Höhe



Maximale Höhe
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Höhe.
Zeigt im oberen Display die höchste in der aktuellen Tour erreichte (bzw. eingestellte) Höhe an und im unteren Display die insgesamt höchste erreichte (bzw. eingestellte) Höhe seit Beginn der ersten Tour.
Wertebereich: -100m bis 9000m bzw. –330 bis 29000 ft

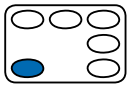
Tour
2116
Max.Altitude
3942
Total

Pressure / Aktueller Luftdruck



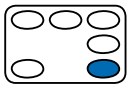
Pressure / Aktueller Luftdruck B
Zeigt den aktuellen, auf Meereshöhe reduzierten Luftdruck an.
Wertebereich: 900,0 – 1100,0 Hpa (= Hecto-Pascal)

Wetter-Recorder (Luftdruck-Aufzeichnung)



Wetter-Recorder (Luftdruck-Aufzeichnung)
Unterfunktion der Funktion Aktueller Luftdruck
Zeigt den Luftdruck-Verlauf der letzten 24 Stunden und die Vorhersage für die nächsten Stunden an.
Dabei wird für jeweils 3 Sek. im unteren Display der gemessene Luftdruck und im oberen Display der Zeitpunkt der Messung angezeigt.

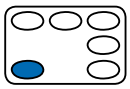
Aktuelles Steigen / Sinken (Variometer)



Aktuelles Steigen / Sinken (Variometer) A
Zeigt den aktuellen Höhengewinn bzw. -verlust in Metern pro Minute bzw. feet pro Minute an.
Dabei gibt der Pfeil im Display an, ob es sich um ein Steigen (oder um ein Sinken) handelt. Diese Funktion ist interessant für Bergwanderer, Radfahrer, Skifahrer und Skitourengeher, begrenzt aber auch für Drachen und Gleitschirmflieger.
Wertebereich: 0 bis 1000 m/min bzw. 0 bis 3000 ft/min (Genauigkeit bis auf 5 m/min bzw. 20 ft/min)

Achtung: Technisch bedingt erscheint die korrekte Anzeige verzögert erst ein paar Sekunden nach Anwählen der Funktion.

Durchschnittliches Steigen / durchschnittliches Sinken

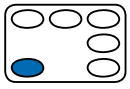


Durchschnittliches Steigen / durchschnittliches Sinken
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt im oberen Display den durchschnittlichen Höhengewinn und im unteren Display den durchschnittlichen Höhenverlust seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 1000 m/min bzw. 0 bis 3000 ft/min (Genauigkeit bis auf 5 m/min bzw. 20 ft/min)

Tour
11
Ø-Vario
13
Tour

Hinweis: Mit Hilfe dieser beiden Funktionen kann die verbleibende Zeit bis zum Erreichen des nächsten Gipfels bzw. Tals errechnet werden. Dazu wird der angezeigte Wert mit 60 multipliziert, dadurch erhält man die Höhenmeter, die man in einer Stunde zurücklegt.

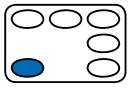
Maximales Steigen / maximales Sinken



Maximales Steigen / maximales Sinken
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt im oberen Display den maximalen Höhengewinn und im unteren Display den maximalen Höhenverlust seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 1000 m/min bzw. 0 bis 3000 ft/min (Genauigkeit bis auf 5 m/min bzw. 20 ft/min)

Tour
15
Max. Vario
19
Tour

Anzahl der Steigungen und Gefälle

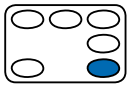


Anzahl der Steigungen und Gefälle
Unterfunktion der Funktion Aktuelles Steigen bzw. Sinken.
Zeigt im oberen Display die Anzahl der Steigungen und im unteren Display die Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 1000

Up
1
Vario
0
Down

Hinweis: Der ***HAC5*** zählt die Anzahl von Steigungen bzw. Gefälle erst ab einem Höhenunterschied von 50 m bzw. 164 ft, da diese Funktionen hauptsächlich für Skifahrer und Downhill-Biker (= Liftbenutzer) gedacht sind.

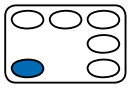
Ascent bzw. Descent / Aktuelle Steigung / Gefälle



Ascent bzw. Descent / Aktuelle Steigung / Gefälle A
Zeigt die momentan gefahrene Steigung (Asc.) bzw. das momentan gefahrene Gefälle (Desc.) in Prozent an.
Wertebereich: 0 bis 99 %.

Achtung: Technisch bedingt erscheint die korrekte Prozentanzeige erst einige Sekunden nach Beginn der Steigung / des Gefälles.

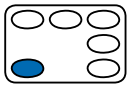
Durchschnittliche / maximale Steigung



Durchschnittliche / maximale Steigung
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung/Gefälle
Zeigt die unteren Display die durchschnittliche Steigung und im unteren Display die maximale Steigung seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 99 %.

Ø
7
Ascent
12
Max.

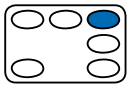
Durchschnittliche / maximales Gefälle



Durchschnittliches / maximales Gefälle
Unterfunktion der Funktion Aktuelle Steigung/Gefälle
Zeigt die unteren Display das durchschnittliche Gefälle und im unteren Display das maximale Gefälle seit Beginn der aktuellen Tour an.
Wertebereich: 0 bis 99 %.

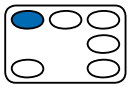
Ø
5
Descent
9
Max.

Temperature / Temperatur



Temperature / Temperatur
Zeigt die aktuelle Temperatur an. Wird der ***HAC5*** am Handgelenk getragen, kann die gemessene Temperatur bedingt durch die Körperwärme Abweichungen haben.

Minimale und maximale Temperatur

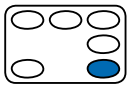


Minimale und maximale Temperatur
Unterfunktion der Funktion Temperatur
Zeigt im oberen Display die maximal gemessene Temperatur und im unteren Display die minimal gemessene Temperatur der Tour an.

Hinweis: die nachfolgenden Haupt-Funktionen «aktueller Kalorienverbrauch» und «aktuelle Fettverbrennung» werden nur berechnet, wenn eine Aufzeichnung läuft.

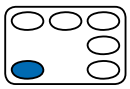
Max.
28 °C
Temperature
21°C
Min.

Calorie / Aktueller Kalorienverbrauch



Calorie / Aktueller Kalorienverbrauch A
Zeigt die bisher verbrauchten Kalorien dieses Trainings an.
Wertebereich: 0 – 999999 kcal

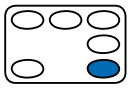
Gesamtkalorien



Gesamtkalorien
Unterfunktion der Funktion aktueller Kalorienverbrauch
Zeigt die gesamten bisher verbrauchten Kalorien an.
Wertebereich: 0 – 999999 kcal

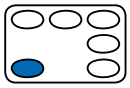
Total kcal
2780
Absolute

Current Fat / Aktuelle Fettverbrennung



Current Fat / Aktuelle Fettverbrennung A
Zeigt die bisher als Fett verbrannten Kalorien an.
Wertebereich: 0 – 999999 kcal

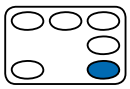
Gesamtwert der Fettverbrennung



Gesamtwert der Fettverbrennung
Unterfunktion der Funktion aktuelle Fettverbrennung
Zeigt im oberen Display den gesamten Fettverbrauch in Prozent der Gesamtkalorien an und im unteren Display die gesamten bisher als Fett verbrannten Kalorien an.
Wertebereich: 0 – 999999 kcal

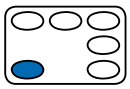
Percent
20
Total Fat
556
Absolute

Clock / Uhrzeit



Clock / Uhrzeit
Zeigt die aktuelle Uhrzeit an.
Wertebereich: 00:00 - 23:59 bzw. 00:00 – 12:59 (AM/PM, bei AM-Zeit blinkt der Doppelpunkt)

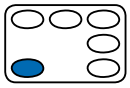
Datum



Datum
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt im oberen Display das aktuelle Jahr, im mittleren Display den Wochentag und im unteren Display das Datum an (Schaltjahre werden berücksichtigt) in der Form TT/MM (bei 12-Stunden-Anzeige im Format MM/TT).

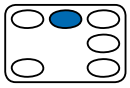
Year
2006
Thursday
01-06
Day Month

Zeitzone 2

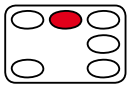


Zeitzone 2
Unterfunktion der Funktion Uhrzeit.
Zeigt die Uhrzeit der Zeitzone 2 an.

Stopwatch / Stoppuhr

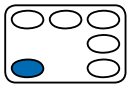


Stopwatch / Stoppuhr
Der Start/Stopp bzw. das Anhalten der Stoppuhr erfolgt durch kurzes Drücken der **OM**-Taste.

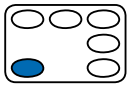


Das **Rücksetzen** der Stoppuhr (damit werden auch alle Zwischen- und Rundenzeiten gelöscht) erfolgt durch 3 Sek. langes Drücken der **OM**-Taste.
Wertebereich: 0 – 999:59
(bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)

Zwischenzeit / Rundenzeit

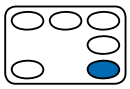


Zwischenzeit / Rundenzeit
UL-Taste kurz drücken
Unterfunktion bei laufender Stoppuhr:
Stoppt die aktuelle Zwischenzeit und Rundenzeit, dabei wird für 3 Sek. im oberen Display die Rundenzeit und im unteren Display die Zwischenzeit angezeigt. Es können bis zu 100 Zwischenzeiten/ Rundenzeiten gestoppt und gespeichert werden.
Die Zwischenzeit ist die Zeit seit Start der Stoppuhr, die Rundenzeit die Zeit seit dem letzten Stoppen der Zwischenzeit bzw. seit der letzten Rundenzeit.
Wertebereich: 0 – 999:59
(bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)

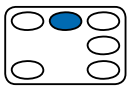


Unterfunktion bei stehender Stoppuhr:
UL-Taste kurz drücken
Zeigt die gespeicherten Zwischenzeiten und Rundenzeiten mit dem jeweiligen Zähler und die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde an (und wie viel Prozent der pers. max. Herzfrequenz das sind).
Dabei wird zuerst die Zwischenzeit/Rundenzeit angezeigt, nach 3 Sek. wechselt die Anzeige automatisch und zeigt für 3 Sek. die durchschnittliche Herzfrequenz der Runde und wie viel Prozent der persönlichen maximalen Herzfrequenz das sind.
Durch erneutes kurzes Drücken der UL-Taste wird die nächste Zwischenzeit/Rundenzeit angezeigt. Es können bis zu 100 Rundenzeiten gespeichert und angezeigt werden.
Wertebereich: 0 – 999:59
(bis zu 10 Minuten erfolgt die Anzeige M:SS:1/100 – dabei blinkt der zweite Doppelpunkt, bis zu 10 Stunden S:MM:SS , ab 10 Stunden SSS:MM)

Countdown



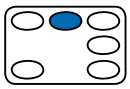
Countdown
Hier kann der Countdown (bzw. der Herzfrequenz- oder Trittfrequenz-Zeitmanager, falls eingeschaltet) durch kurzes Drücken der OM-Taste gestartet werden.



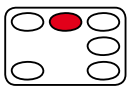
Start des Countdowns
OM-Taste drücken

Nach dem Start zählt der ***HAC5*** die angezeigte Zeit des Countdowns zurück, bis Null erreicht ist und ein Alarmsignal ertönt. Der Countdown bleibt dann auf Null stehen.

Bei Nutzung des Herzfrequenz-Intervalls oder Trittfrequenz-Intervalls (mit oder ohne Zeitmanager) wird nach dem Alarmsignal automatisch die Zeit des Countdown 2 zurückgezählt. Ist diese auf Null angelangt, gibt es erneut ein kurzes Signal und der Countdown 3 beginnt. Nach Ablauf dieses Countdowns beginnt der Countdown wieder mit Countdown 1 usw. (abhängig vom eingestellten Countdown-Zähler). Das geht solange, bis der Countdown-Zähler abgelaufen ist.

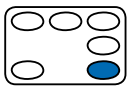


Der Countdown kann durch erneutes Drücken der **OM**-Taste **angehalten bzw. gestoppt** werden.



Durch 3 Sek. langes Drücken der **OM**-Taste wird der Countdown auf die Ausgangszeit (von Countdown 1) **zurückgesetzt**.
Die Countdownfunktion wird auch bei Nutzung des Herzfrequenz- bzw. Trittfrequenz-Zeitmanagers (siehe Kapitel 8.2) genutzt.

Autoscroll

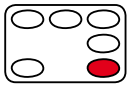


Autoscroll
Zeigt im 3-Sek. Wechsel automatisch alle eingestellten Funktionen des unteren Displays an.

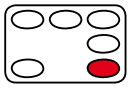
Allgemeine Funktionen

7.4 Allgemeine Funktionen

Beleuchtung

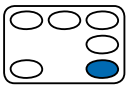


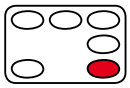
Beleuchtung
Durch 4 Sekunden langes Drücken der **UR**-Taste wird die Beleuchtung für ca. 5 Sek. eingeschaltet.



Lichtautomatik an
Durch 6 Sekunden langes Drücken der **UR**-Taste wird die Lichtautomatik eingeschaltet. In den nächsten 5 Stunden wird nun bei jeder beliebigen Tastenbetätigung automatisch auch das Licht für 5 Sek. eingeschaltet.

Lightmngr.
On
For 5 hours





Lichtautomatik aus
Durch kurzes und danach sofort 6 Sekunden langes Drücken der **UR**-Taste wird die Lichtautomatik vorzeitig wieder ausgeschaltet.

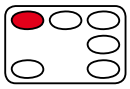
Lightmngr.
Off

Hinweis: Ist der Lichtmanager aktiviert, wird bei jedem Tastendruck nur das Licht eingeschaltet, es wird keine Funktion ausgeführt. Dazu muss – während das Licht an ist – die Taste erneut gedrückt werden. Wenn also z.B. der Lichtmanager wieder ausgeschaltet werden soll, UR-Taste kurz drücken (Licht geht an) und dann gleich wieder die **UR**-Taste 6 Sekunden drücken. Damit ist der Lichtmanager wieder ausgeschaltet.
Achtung: Beleuchtung ist eine sehr stromintensive Funktion, bei häufigem Gebrauch verkürzt sich die Batterielebensdauer entsprechend.

Wecker / Alarm

Wecker / Alarm
Es kann eine Uhrzeit (Weckzeit) eingegeben werden, bei deren Erreichen für 20 Sekunden ein Piepston ertönt (vorzeitiges Abschalten durch beliebigen Tastendruck).
Ist der Wecker eingeschaltet, erscheint im Display links unten das Alarmsymbol. Das Ein- bzw. Ausschalten und das Einstellen des Weckers erfolgt über das Kurzmenü/Topical Kap. 6.1 oder in den Grundeinstellungen/Basis Set. Kap. 6.5.

Herzfrequenzalarm



Herzfrequenzalarm
Der Herzfrequenzalarm kann in den jeweiligen Profileinstellungen (Auswahl ‚Beeper on/off') und auch durch 3 Sek. langes Drücken der **OL**-Taste ein- bzw. ausgeschaltet werden.

HR-Beep
On

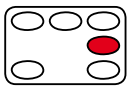
HR-Beep
Off

Im Display erscheint bei eingeschaltetem Herzfrequenzalarm das Symbol . Bei eingeschaltetem Herzfrequenzalarm ertönt bei Über- bzw. Unterschreiten der eingestellten Herzfrequenzgrenze ein Signalton.

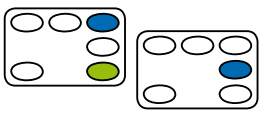
Stromspar-Modus

Stromspar-Modus
(Powerdown-Modus, siehe Haupt-Einstellmodus Kap. 6)
Der ***HAC5*** kann in einen Stromsparmodus geschaltet werden, d.h. er hat keine Anzeige mehr im Display, behält aber (bis auf Datum und Uhrzeit) alle gespeicherten Daten.
Dies ist z.B. beim Batteriewechsel sinnvoll, aber auch wenn der ***HAC5*** längere Zeit nicht benutzt wird.

Powerdown
Really?
No



Zum Einschalten des Stromsparmodus im Haupt-Einstellmodus (**MR**-Taste 3 Sek. drücken) die Funktion «Powerdown» anwählen und mit der **MR**-Taste bestätigen. Im Display erscheint

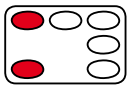


Mit der **UR**- / **OR**-Taste entweder «Powerdown» oder «no» auswählen und mit der **MR**-Taste bestätigen.

8. Sonderfunktionen

8.1 Speicherfunktion (Aufzeichnung = Recording)

Der ***HAC5*** besitzt eine Speicherkapazität von bis zu 120 Stunden (abhängig vom eingestellten Speicherintervall). In dieser Zeit werden alle wichtigen Daten wie Höhe, Herzfrequenz, Geschwindigkeit, Temperatur, Trittfrequenz, Leistung, Zeit und Strecke (Distanz) in kurzen Zeitintervallen automatisch gespeichert. (Diese Daten können mit dem PC-Interface auf einem Computer graphisch oder tabellarisch dargestellt und ausgedruckt werden). Der ***HAC5*** hat eine Endloszeit-Aufzeichnung, das bedeutet: wenn kein Speicherplatz mehr für Aufzeichnungen frei ist (je nach eingestelltem Speicherintervall bis zu 120 Stunden), beginnt er wieder von vorne, d.h. die ersten Aufzeichnungen werden mit den neuen Werten überschrieben.



Die Aufzeichnung wird durch 3 Sek. langes gleichzeitiges Drücken der **UL**- und **OL**-Taste gestartet (und auch wieder gestoppt).

Bei Start der Aufzeichnung ertönt ein Signalton und im oberen Display blinkt die Anzeige „⛰", gleichzeitig wird das ausgewählte Profil angezeigt und die Sendersuche gestartet. Beim Stoppen der Aufzeichnung ertönt ebenfalls ein Signalton und die Anzeige „⛰" erlischt.

Profile
Alpine
No intervall

Tageswerte auf Null setzen

Beim Starten der Aufzeichnung werden automatisch alle Minimal-, Maximal-, Durchschnitts- und Tageswerte des jeweiligen Profils auf Null gesetzt.

!

Wichtig: Alle Minimal-, Maximal- und Durchschnittswerte (Displayanzeige: MIN/MAX/AV) und auch alle Tageswerte (DAY)werden nur dann berechnet, wenn die Aufzeichnung gestartet wurde.

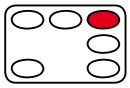
Das bedeutet: wird die Aufzeichnung während einer Trainingseinheit nicht gestartet, werden im Display bei den oben genannten Anzeigen die Werte der letzten gespeicherten Etappe angezeigt, nicht die der aktuellen.

Automatische Abschaltung der Aufzeichnung

Um Speicherplatz und Batterie zu sparen, schaltet sich die Aufzeichnung nach einer gewissen Zeit – abhängig vom eingestellten Speicherintervall – automatisch aus.
Bei eingestelltem Speicherintervall von 10 bzw. 20 Sek. schaltet die Aufzeichnung automatisch nach 24 Stunden ab, bei eingestelltem Speicherintervall von 2 bzw. 5 Sek. nach 6 Stunden.

Achtung: wird während einer laufenden Aufzeichnung das Profil gewechselt, stoppt die Aufzeichnung und startet automatisch im neu gewählten Profil.

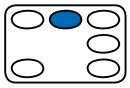
Wird während einer laufenden Aufzeichnung der normale Einstellmodus (über MR-Taste 3 Sek. drücken) aufgerufen und eine Einstellung bzw. Profil ausgewählt, stoppt die Aufzeichnung ebenfalls.



Soll z.B. während einer Aufzeichnung die Höhe nachjustiert werden, muss das über das Kurzmenü (Topical) erfolgen, dazu die **OR**-Taste 3 Sek. drücken.

Herzfrequenz-Zeitmanager

8.2 Herzfrequenz-Zeitmanager



Der Herzfrequenz-Zeitmanager wird im Haupt-Einstellmodus bei HR-Intv. ein- bzw. ausgeschaltet (siehe Kap. 6.3). Gestartet und gestoppt wird er bei der Funktion Countdown im oberen oder im unteren Display durch kurzes Drücken der **OM**-Taste.
*links: OM blau

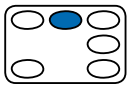
Um mit dem Herzfrequenz-Zeitmanager arbeiten zu können, müssen im Kap. 6.3 folgende Werte eingegeben werden:
Herzfrequenzober- und -untergrenze 1
Herzfrequenzober- und -untergrenze 2
Herzfrequenzober- und -untergrenze 3
Countdown 1
Countdown 2
Countdown 3

Der Herzfrequenz-Zeitmanager ermöglicht es, in drei aufeinander folgenden Zeitintervallen (Countdown 1 / 2 / 3) in drei verschiedenen Herzfrequenzzonen (Herzfrequenzgrenzen 1 / 2 / 3) zu trainieren. D.h. mit dem Herzfrequenz-Zeitmanager kann zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Herzfrequenzbereiches trainiert und anschließend genauso zeitlich begrenzt innerhalb eines festgelegten Herzfrequenzbereiches erholt werden.

Beispiel
Eingestellte Werte:

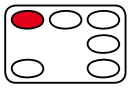
Herzfrequenzuntergrenze	1 = 120
Herzfrequenzobergrenze	1 = 160
Countdown	1 = 30 min.
Herzfrequenzuntergrenze	2 = 160
Herzfrequenzobergrenze	2 = 180
Countdown	2 = 5 min.
Herzfrequenzuntergrenze	3 = 80
Herzfrequenzobergrenze	3 = 120
Countdown	2 = 5 min.

Man trainiert nun – nach Starten des Countdowns – effektiv
30 Minuten im Herzfrequenzbereich 1, anschließend steigert man sich für 5 Minuten im HF-Bereich 2 und erholt sich danach effektiv 5 Minuten im Herzfrequenzbereich 3. Dabei ertönt jeweils ein kurzer Signalton, wenn ein Countdown abgelaufen ist und der andere Countdown (automatisch) gestartet wird. Die Bereiche 1, 2 und 3 wechseln sich ab, bis der ebenfalls im Kap. 6.3 eingestellte Countdown-Zähler abgelaufen ist.



Durch kurzes Drücken der **OM**-Taste kann der Herzfrequenz-Zeitmanager auch vorzeitig gestoppt werden.

Der jeweilige Countdown zählt allerdings nur dann, wenn die gemessene Herzfrequenz innerhalb des eingestellten Bereichs ist. Ist die gemessene Herzfrequenz außerhalb dieses Bereiches (darüber oder darunter) unterbricht der Countdown automatisch und läuft erst dann weiter, wenn die Herzfrequenz wieder innerhalb des Bereiches ist.

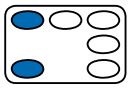


Eine bessere Kontrolle – ob die Herzfrequenz gerade im eingestellten Bereich ist – wird erreicht, wenn der Herzfrequenzalarm eingeschaltet ist (**OL**-Taste 3 Sek. drücken, schaltet den HF-Alarm ein bzw. aus).

Erholungs-Herzfrequenz

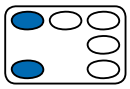
8.3 Erholungs-Herzfrequenz

Mit Hilfe dieser Funktion kann die eigene körperliche Fitness beurteilt werden.



Die Erholungs- Herzfrequenz wird 3 Minuten nach Start dieser Funktion gemessen. Je mehr sich die Herzfrequenz in diesen 3 Minuten erholt (= niedriger wird), umso besser ist die Konstitution des Benutzers.
Nur möglich bei laufender Aufzeichnung.

Beispiel:



Nach einem langen Anstieg ist die Herzfrequenz auf 170. Durch kurzes (ca. 1 Sek.) gleichzeitiges Drücken der **OL**- und **UL**-Taste wird die Funktion Erholungs-Herzfrequenz gestartet. Dabei ertönt ein kurzer Signalton und für die PC-Auswertung wird eine Marke gesetzt. Um eine möglichst genaue Messung zu erhalten, jetzt 3 Min. lang nicht anstrengen. Nach Ablauf dieser 3 Min. zeigt ein erneuter Signalton, dass die Messung beendet ist.

In der Hauptfunktion Herzfrequenz im oberen Display kann nun die Unterfunktion Erholungs-Herzfrequenz aufgerufen werden. Dort wird im oberen Display die Ausgangs-Herzfrequenz und unten die nach 3 Minuten gemessene Erholungs-Herzfrequenz angezeigt.

High
156
Recovery HR
98
Low

Für eine gute bis sehr gute Fitness spricht, wenn nach einer längeren Belastung 3 Minuten nach Belastungsende eine Herzfrequenz von 100 bpm oder weniger gemessen wird.
Diese Messung kann beliebig oft durchgeführt werden. Bei der Auswertung der Daten über den PC sind alle Messungen einzeln sichtbar.

Herzfrequenzgrenzen-Zeit-Speicher

8.4 Herzfrequenzgrenzen-Zeit-Speicher

Mit den einstellbaren Herzfrequenzober- und -untergrenzen ist es möglich
- definierte Herzfrequenzgrenzbereiche festzulegen und für das momentane Training auszuwählen.
- die momentane Herzfrequenz innerhalb dieser Grenzen ständig am Herzfrequenz-Bargraphen im mittleren Display abzulesen (siehe Kap. 7.2).
- nach dem Training (oder auch während des Trainings) auszuwerten, wie lange man innerhalb oder außerhalb dieser Grenzen trainiert hat (Unterfunktion der aktuellen Herzfrequenz im oberen und unteren Display, siehe Kap. 7.1 und Kap. 7.3).
- sich durch ein Warnsignal auch akustisch anzeigen zu lassen, wenn der ausgewählte Herzfrequenzbereich über- oder unterschritten wird (siehe Kap. 7.4).

Markierungen setzen

8.5 Markierungen setzen

Mit dem ***HAC5*** ist es möglich während der Aufzeichnung beliebig viele sog. Markierungen zu setzen (bei 20 Sek.-Intervall mindestens 2 Minuten Abstand zwischen 2 Markierungen). So ist es möglich, sich bei der späteren PC-Auswertung z.B. an bestimmten Weg-Punkten zu orientieren. Eine Markierung setzt man durch kurzes gleichzeitiges Drücken der **OL**- und **UL**-Taste (damit wird auch gleichzeitig die Erholungsherzfrequenz-Funktion gestartet).

CicloInZone®-Philosophie und Anwendung

8.6 CicloInZone®-Philosophie und Anwendung

CicloInZone® ist ein ganz persönlicher Fitness-Service in Form einer Trainingssteuerung. Anhand von persönlichen Daten und dem Ruhepuls wird mit der CicloInZone® der optimale Trainingsbereich berechnet.
Ob Laufen, Nordic Walking, Biken, Indoor-Cycling und vieles mehr ... CicloInZone® steuert das individuelles Cardiotraining.
Kondition steigern? – Pfunde verlieren? – Gesundheitsorientiert trainieren? Jeder verfolgt ein anderes Ziel mit seinem Training. Wie aber muss man trainieren um möglichst effizient seine Ziele zu erreichen? Wie findet man die richtige Intensität beim Training? CicloInZone® ist ***DER*** optimale Trainingsbereich für Kraft, Ausdauer und Fettabbau.

Was kann die CicloInZone®?
Sie berechnet den optimalen Trainingsbereich für Kraft, Ausdauer und Fettabbau.
Dieser ist individuell und bildet eine Trainingsempfehlung, die immer zwischen 70 und 85 % der Maximalherzfrequenz angesetzt ist.
(+/- 5% Abweichung unter Berücksichtigung der aktuellen Ruheherzfrequenz und des Fitnesslevels).

Mit CicloInZone® wird die Thematik Fettverbrennung wieder ins «rechte» Licht gerückt und aufgezeigt, dass weniger eben nicht immer mehr ist.

9. PC-Modus

Für die Kommunikation des ***HAC5*** mit dem PC, müssen zuerst die entsprechenden Programme (mindestens eines) und das Interface mit dem Treiber installiert werden.

Installation des Interfaces

9.1 Installation des Interfaces

Hinweis: Vor dem installieren des Interface-Treibers sollten alle Programme geschlossen werden und ggf. der Antiviren-Scanner deaktiviert werden, um Probleme beim Installieren zu vermeiden.
Interface direkt am PC/Laptop einstecken (wird ein USB-Hub/Mehrfachstecker benutzt, kann das zu Problemen führen).
Bei neueren Windows-Systemen erfolgt eine automatische Erkennung und der Hardware-Assistent startet. Bitte den Anweisungen folgen und die CICLO-CD einlegen. Nach erfolgter Installation kann (z.B. bei Windows XP) erneut der Hardware-Assistent erscheinen, dann bitte noch einmal den Anweisungen am Bildschirm folgen.
(Wenn keine automatische Installation erfolgt, bitte weiter bei «Probleme»)
Wenn die Installation erfolgreich beendet wurde, bitte im Gerätemanager (über Start – Einstellungen – Systemsteuerung – System – Hardware – Gerätemanager oder alternativ bei entsprechenden Windows-Tastaturen die «Windows»- und die «Pause»-Taste gleichzeitig drücken) den Punkt «Anschlüsse (COM und LPT)» bzw. «Ports» doppelklicken. Dort sollte jetzt das Interface aufgeführt sein als «USB-serial port» (oder ähnlich).
Daneben steht in Klammern ein zugewiesener Com-Port. Dieser Com-Port wird später für die Übertragung benötigt, bitte notieren.
Probleme:
Wenn unter «Anschlüsse» das Interface nicht angezeigt wird, bitte prüfen, ob irgendwo im Gerätemanager ein Ausrufe- oder Fragezeichen angezeigt wird (möglicherweise steht davor «unbekanntes Gerät» oder «USB-serial»).
Auf das Ausrufe- oder Fragezeichen doppelklicken, dann auf «Treiber» und «aktualisieren» bzw. «neu initialisieren» klicken und den Treiber (von der CICLO-CD) erneut installieren.

Installation der Programme

9.2 Installation der Programme

Nach der erfolgreichen Installation des Interfaces muss das gewünschte Programm installiert werden. Dazu die CICLO-CD einlegen und auf das entsprechende Programm doppelklicken.
Zum Installieren den Anweisungen am Bildschirm folgen.

Nach dem Installieren des Programmes das Programm öffnen:
CICLO*tour*: auf Einstellungen – Grundeinstellungen – Datenübernahme klicken.
Dort den entsprechenden Port (der im Gerätemanager angezeigt wurde) einstellen.
Falls mit der CICLO*tour* Software auch HAC4(PRO)- oder CM4XXM-Geräte eingelesen werden sollen, in der Geräteauswahlbox «Bestätigen» auswählen. CICLO*tour* fragt dann beim Starten der Übertragung immer den Gerätetyp ab).
Unten rechts auf «sichern» und dann links auf «OK» klicken.

HAC*tronic*: auf Einstellungen – Schnittstelle klicken, den entsprechenden Com-Port auswählen und auf «OK» klicken. Falls mit der HAC*tronic* Software auch HAC4(PRO)- oder CM4XXM-Geräte eingelesen werden sollen, auf Einstellungen – Optionen klicken und dort «Bestätigen» auswählen und mit «OK» bestätigen.
HAC*tronic* fragt dann beim Starten der Übertragung immer den Gerätetyp ab.

Gespeicherte Touren übertragen

9.3 Gespeicherte Touren übertragen

Um die gespeicherten Touren des ***HAC5*** in den PC zu übertragen, **MR**-Taste 3 Sek. drücken (Haupteinstellmodus). Mit **UR**-/**OR**-Taste Anzeige «PC-Connect» auswählen und mit **MR**-Taste bestätigen.
Im Display wird jetzt oben die Versionsnummer und unten die Geräte-ID angezeigt.

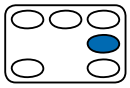
Version
0.0061
PC Connect
033751
ID-Code

Jetzt die Interface-Klemme am ***HAC5*** befestigen, so dass die Kontakte in der Klemme auf den Kontakten auf der Rückseite des ***HAC5*** sitzen,

anschließend den ***HAC5*** mit der Klemme am besten so hinlegen, dass das Display nach oben zeigt.

Die Übertragung wird automatisch vom Programm CICLO*tour* oder HAC*tronic* gestartet. Dazu einfach im jeweiligen Programm auf das Uhr-Symbol in der Symbolleiste klicken (oder auf Datei – Interface einlesen bzw. Datei – Verbinden klicken).

Das Programm zeigt jetzt den Übertragungsbildschirm und «wait». Nach ein paar Sekunden sollte die Übertragung starten (während der Übertragung den ***HAC5*** nicht bewegen), wenn nicht siehe unten «Probleme».
Wenn die Übertragung beendet ist, zeigt das Programm die übertragenen Daten in einer Tabelle (Rohdatenfenster) an.



Jetzt die Interface-Klemme wieder abnehmen, der ***HAC5*** zeigt immer noch das Übertragungs-Display. Durch kurzes Drücken der **MR**-Taste wird der PC-Modus verlassen.

Hinweis: Wird das PC-Übertragungsdisplay gezeigt, kann der Einstellmodus nicht mit **MR**-Taste 3 Sek. vorzeitig verlassen werden, erst muss die MR-Taste kurz gedrückt werden.
Aus diesem Modus erfolgt kein automatisches Rückspringen in den Betriebsmodus nach einer gewissen Zeit, er muss immer manuell verlassen werden.

Probleme:
Wenn die PC-Übertragung nicht automatisch startet, im Programm auf «Abbrechen» klicken, Interface vom ***HAC5*** abnehmen und erneut befestigen. Dann erneut die Übertragung im Programm starten.
Falls die Interface-Klemme nicht richtig sitzt, kann die Übertragung nicht automatisch starten, daher darauf achten, dass die Kontakte der Klemme richtig auf den Kontakten des ***HAC5*** sitzen.

Sollte die Übertragung im Programm mit einer Fehlermeldung abgebrochen werden, muss vor einer erneuten Übertragung die Klemme abgenommen werden, der PC-Übertragungsmodus mit MR-Taste kurz drücken verlassen werden und durch erneutes kurzes Drücken der **MR**-Taste wieder ausgewählt werden. Dann die Klemme wieder anbringen und die PC-Übertragung am PC erneut starten.

Firmware des *HAC5* aktualisieren

9.4 Firmware des *HAC5* aktualisieren

Um die Firmware des ***HAC5*** zu aktualisieren (ggf. Firmware-Update unter www.ciclosport.de), den ***HAC5*** wie im Kap. 9.3 für die PC-Übertragung vorbereiten.

Hinweis: Zur Aktualisierung der Firmware solte der Batteriestand des ***HAC5*** mind. 50% anzeigen.
Für die Aktualisierung kann nur das Programm HAC*tronic* verwendet werden. Dort auf «Datei-Firmware aktualisieren» klicken.
Im folgenden Bildschirm die entsprechende Firmware-Datei eingeben und dann auf «Start» klicken.
Die Aktualisierung startet dann automatisch.

Achtung: Nach einem Firmware-Update sind alle gespeicherten Touren und Einstellungen gelöscht!

10. Batteriewechsel

***HAC5*:**
Schraubverschluss auf der Rückseite des HAC5 mit Hilfe einer Münze nach links aufdrehen. Alte Batterie entfernen und neue 3V-Lithium-Batterie **Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen**, dabei darauf achten, dass die Batterie leicht seitlich eingeschoben wird (von rechts nach links), damit die seitlichen Kontakte auf der Batterie liegen. Schraubverschluss wieder zudrehen.

Achtung: Wenn die gespeicherten Werte, Einstellungen und Initialisierungen erhalten bleiben sollen, vorher den Powerdown-Modus einschalten (Haupt-Einstellmodus, s. Kap 6.7).
Sollte das Display nach einem Batteriewechsel irreguläre Werte zeigen, Batterie noch einmal entfernen, 10 Sekunden warten und dann Batterie wieder einlegen.

Geschwindigkeits- und Trittfrequenzsender:
Den Batteriedeckel mit einer Münze aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie **Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen** und den Deckel wieder zudrehen.

Herzfrequenzsender:
Den Batteriedeckel auf der Rückseite mit einer Münze aufdrehen und alte Batterie entfernen. Eine neue Batterie **Typ CR2032 mit dem Pluspol nach oben einlegen** und den Deckel wieder zudrehen.

Bitte entleerte Batterien nicht in den Hausmüll werfen, sondern fachgerecht entsorgen.

11. Wartung und Pflege

Vor direktem Sonnenlicht, Hitze und Frost (unter 0°C und über 50°C) schützen.

Reinigen des Herzfrequenz-Sendegurtes:
Der Sendegurt mit seinen eingearbeiteten Spezialelektroden darf nicht in der Waschmaschine gewaschen werden. Zum Reinigen den Sendegurt vorsichtig mit einem synthetischen Waschmittel abwischen. Nicht in der prallen Sonne trocknen lassen. Der elastische Brustgurt selbst ist waschbar, sollte aber vor der Verwendung gut getrocknet sein.

12. Störungsbeseitigung

Fehlerhafte oder keine Anzeige im Display
Keine Reaktion der Drucktasten
- Batterie überprüfen bzw. Batterie erneuern

Momentangeschwindigkeit wird nicht angezeigt
Geschwindigkeit zu hoch bzw. zu niedrig
- überprüfen, ob «SPD» im Einstellmodus des Profils eingeschaltet ist
- Sender und Magnet auf korrekte Montage prüfen
- überprüfen, ob Magnet richtig an der Speiche montiert ist (direkt gegenüber der Markierung des Senders mit max. 3 mm Abstand)
- Sender-Batterie leer oder Sender defekt
- Abstand Lenkerhalter – Sender überprüfen (max. 2 m)
- eingestellten Radumfang überprüfen
- Maßeinheit überprüfen
- Sendersuche erneut starten durch UL-Taste 3 Sek. drücken

Trittfrequenz wird nicht angezeigt
- überprüfen, ob «CAD» im Einstellmodus des Profils eingeschaltet ist

- Sender und Magnet auf korrekte Montage prüfen
- Sender-Batterie leer oder Sender defekt
- Sendersuche erneut starten durch UL-Taste 3 Sek. drücken

Herzfrequenz wird nicht angezeigt bzw. angezeigte Herzfrequenz falsch bzw. schwankend
- überprüfen, ob «HR» im Einstellmodus des Profils eingeschaltet ist
- Sendegurt (Batterie) überprüfen
- Haut zu trocken / zu kalt
- Abstand zwischen ***HAC5*** und Sendegurt zu groß (max. 10 m)
- Sendersuche erneut starten durch UL-Taste 3 Sek. drücken

Manuelles Umschalten auf anderes Bike-Profil funktioniert nicht
- prüfen, ob die Geschwindigkeit auf Null ist (nur dann ist ein Umschalten möglich)

Initialisierung läuft nur ganz langsam und bricht dann mit «error» ab
- Sender-Batterie leer oder Sender defekt
- Sender (Geschwindigkeits- oder Trittfrequenzsender) ist bereits für anderes Rad initialisiert. Soll der Sender trotzdem für dieses Rad initialisiert werden, zuerst für das andere Rad eine Initialisierung ohne Sender vornehmen (die dann mit «error» abbricht, dadurch ist für das andere Rad kein Sender mehr initialisiert und der Sender kann jetzt für das zweite Rad initialisiert werden).

Einzelne Werte (z.B. Distanz oder Durchschnittsgeschwindigkeit) ändern sich nach dem Ende der Tour noch, obwohl das Rad schon steht und die Geschwindigkeit 0 anzeigt.
- der ***HAC5*** hat eine Korrekturfunktion eingebaut, damit werden am Ende der Tour (wenn kein Signal mehr kommt – SPD 0) alle Werte noch mal überprüft und ggf. korrigiert. Durch diese Korrekturfunktion kann es dazu kommen, dass sich am Ende einer Tour einzelne Werte noch mal verändern – sowohl nach oben als auch nach unten.

Einige Funktionen erscheinen nicht, obwohl im Profil eingeschaltet
- ***HAC5*** möglicherweise im Baro Mode (Wettersymbole links im Display): im Profil-Auswahldisplay (OR- und UR-Taste kurz gleichzeitig drücken) Alti Mode auswählen

Display zeigt «HR/SPD/CAD: no TX»
- es wurde kein aktiver Sender gefunden und der Empfänger im ***HAC5*** hat abgeschaltet: Sendersuche erneut starten durch UL-Taste 3 Sek. drücken

Aktuelle Höhe hat sich verändert, obwohl der *HAC5* nicht bewegt wurde
- durch wetterbedingte Luftdruckschwankungen kann die aktuelle Höhe schwanken, nachjustieren im Einstellmodus mit «Set Altitude»

13. Garantiebedingungen

Wir gewähren dem Erstkäufer dieses Produktes eine Garantie von 2 Jahren ab Kaufdatum nach unten stehenden Bedingungen.
Innerhalb dieser Garantiezeit beheben wir unentgeltlich Mängel am Gerät, die nachweislich auf einem Material- und/oder Herstellungsfehler beruhen.
Ausgeschlossen von der Garantie sind Schäden, die durch unsachgemäße Behandlung/Handhabung, kommerziellen Gebrauch oder Unfall/Sturz verursacht sind.
Ebenfalls von der Garantie ausgenommen sind Verschleißteile und gebrochene Gehäuse des Gerätes und der Sender.

Die Garantieleistung erfolgt nach unserer Wahl durch Reparatur oder Austausch mangelhafter Teile. Die Garantie deckt keine direkten oder indirekten Schäden oder Folgeschäden, die mit dem Produkt in Zusammenhang stehen.

Diese Garantie schränkt weder die gesetzlichen Rechte des Verbrauchers nach dem jeweils geltenden nationalen Recht noch die Rechte des Verbrauchers gegenüber dem Händler aus dem zwischen beiden geschlossenen Kaufvertrag ein.

Im Garantiefall wenden Sie sich bitte an Ihren Händler oder Ihren lokalen Distributor oder schicken Sie den Computer mit dem Kaufbeleg (Datum) und allen Zubehörteilen ausreichend frankiert an:

CICLO SPORT SERVICE
K. W. Hochschorner GmbH
Konrad-Zuse-Bogen 8
D-82152 Krailling

E-Mail: ciclo-service@ciclosport.de

Bitte lesen Sie vor Einsendung des Gerätes nochmals sorgfältig die Bedienungsanleitung durch und überprüfen Sie die Batterie.
Bei berechtigten Garantieansprüchen wird das reparierte Gerät oder ein Austauschgerät kostenlos zurückgesandt.

Reparatur:
Wird das Gerät zur Reparatur eingesandt oder wird ein Garantieanspruch nicht anerkannt, erfolgt eine Reparatur bis Euro 19.- automatisch.
Die Rücksendung des reparierten Gerätes erfolgt per Nachnahme.

14. Technische Daten

HAC5 Uhr (Empfänger)

Wasserdicht:	bis 30 m
Umgebungstemperatur:	- 20°C bis + 60°C
Batterie:	CR 2032 Lithium

Sendegurt (Herzfrequenzsender)

Reichweite:	bis 10 m
Umgebungstemperatur:	0°C bis 50°C
Batterie:	CR2032 Lithium
Sendefrequenz:	868 MHz

Geschwindigkeitssender/Trittfrequenzsender

Reichweite:	bis 2 m
Umgebungstemperatur:	-10°C bis 50°C
Sendefrequenz:	868 MHz
Batterie:	CR2032 Lithium

15. Garantieschein

Absender:

Name, Vorname

Straße, Nr.

PLZ/Ort

Telefon (tagsüber)

E-Mail

Grund der Einsendung:

Nach Ablauf der Garantie:

Reparaturen sollen bis Euro _____ durchgeführt werden.

Entsorgung von gebrauchten elektrischen und elektronischen Geräten (Anzuwenden in den Ländern der Europäischen Union und anderen europäischen Ländern mit einem separaten Sammelsystem für diese Geräte)

Das Symbol auf dem Produkt oder seiner Verpackung weist darauf hin, dass dieses Produkt nicht als normaler Haushaltsabfall zu behandeln ist, sondern an einer Annahmestelle für das Recycling von elektrischen oder elektronischen Geräten abgegeben werden muss. Durch Ihren Beitrag zum korrekten Entsorgen dieses Produkts schützen Sie die Umwelt und die Gesundheit Ihrer Mitmenschen. Umwelt und Gesundheit werden durch falsches Entsorgen gefährdet. Materialrecycling hilft den Verbrauch von Rohstoffen zu verringern. Weitere Informationen über das Recycling dieses Produkts erhalten Sie von Ihrer Gemeinde, den kommunalen Entsorgungsbetrieben oder dem Geschäft, in dem Sie dieses Produkt gekauft haben.

Irrtum und technische Änderungen vorbehalten.